SHE

AĞUSTOS 2019 YIL 01 SAYI 09 FİYAT 10 TL

HEM *kullanışlı* HEM RAHAT Plaj Modası

CİNSEL *İSTEKSİZLİĞİN* NEDENLERİ

Simge

Parasızdım ve parasızlığı dibine kadar yaşadım

YENİ SEZONDA ÖNE ÇIKAN 158 ÜRÜN

Behzat Uygur:

BABAM GİBİ SAHNEDE KALMAK İSTİYORUM

9 *adımda sıcak aylarda zinde kalın*

2019 yaz makyaj tüyoları

& FORMDA KALAN ANNELERİN SIRLARINI KEŞFETTİK

SHE &GIRLS

TEMMUZ-AĞUSTOS 2019 YIL 01 SAYI 08 FİYAT 10 TL

2019 YAZ MAKYAJ TÜYOLARI

İŞTE CİNSEL İSTEKSİZLİĞİN NEDENLERİ

Formda kalan ünlü annelerin sırları neler?

ASKISIZ GİYİM BU YAZIN FAVORİSİ

Burcu Esmersoy onun tulumlarını giyiyor: İrem Gören

HEM ŞIK HEM RAHAT PLAJ MODASI

KAŞ YAPAYIM DERKEN GÖZ ÇIKARMAYIN!

SHE ÖZEL RÖPORTAJ

Behzat Uygur:

Babam gibi sahnede kalmak istiyorum

YENİ NESİL MEDYA TAKİBİ!

Geleceğe yön veren,
bilgiye değer katan, yarının işini bugünden yapan PRNet
yepyeni teknolojileriyle karşınızda.

444 7 212 www.prnet.com.tr

prnet
sense your media

YAZ KOKULU BİR MERHABA

@ funda@msemedya.com
@sheandgirls

Funda Özdemiroğlu

Genel Yayın Yönetmeni

Yaz ayları bana çocukluğumun geçtiği İskenderun'u hatırlatır. Deniz, hayatımızın bir parçasıydı. Daha okullar kapanmadan deniz mevsimini açardık. Ördekli simidim, paletlerim, sarı plastikten kovam ve kürekle-rim ile kendimi plajda buluverirdim. Salın olduğu yere kadar yüzebilmek biz yaşlarındaki çocuklar için büyük başarıydı. Sal üzerinde iken güneşin kavuruculuğunu unutur, büyükler gibi sırt üstü yatıp bronzlaşmaya heves ederdik. O ahşabın kokusu hâlâ aklımdadır. Koku zaten en ön sırada gelen yaz çağrışımıdır benim için. Yaz kokusu deyince güneş koruyucu yağların, kokulu şampuanların tatlı aroması, denizin rüzgarla gelen kokusu, karpuz, kavun kokusu gibi çağrışımlar aklıma gelir.

Kavun, karpuz demişken bu sayımızda diyetisyenimiz Nurcan Bıçakçı'nın yaz meyvelerinden bahsettiği yazıyı sakın kaçırmayın! Yazın terleyip su kaybettiğimizi diğer aylarda olduğundan daha çok su tüketmemiz gerektiğini unutup meyvelere yükleniyoruz; ancak kalori değerlerini ve aşırı şeker tüketiminin sakıncalarını da göz ardı etmememiz gerekiyor. Bıçakçı'nın sizler için hazırladığı birbirinden farklı smoothie tariflerini de bir kenara not edin derim!

Haziran sayımıza gösterdiğiniz ilgiden dolayı She and Girls ekibi olarak hepinize teşekkür ederiz. Bu sayımız da her sayımız gibi dopdolu. Sağlık, moda, güzellik, sanat alanındaki çalışmalarımıza olan ilginiz bizleri çok mutlu ediyor. Yazın en güzel straplez giysi modelleri, yaz makyajında terleme ve ciltte parlamalara karşı önlemler, düğün, nişan gecelerine ve davetlere uygun birbirinden şık abiyeler, plaj modası, en gözde aksesuarlar, en etkili sağlık haberleri yine bu sayıda sizleri bekliyor.

Benim gibi kitap düşkünü olanlara yaz tatillerinde okumaları için bazı önerilerim olacak. Destek yayınları tarafından yayımlanan, Mustafa Çay tarafından kaleme alınan Japon Bilgelik Öğretisi 'Bushido' kitabını keyifle okuyabilirsiniz. Edebiyata meraklı olanların Hüseyin Rahmi Gürpınar'ın 'Mürebbiye' adlı romanını severek ve çok eğlenerek okuyacaklarını tahmin ediyorum. Mizah sevenler, şubat sayımızda röportaj yaptığımız usta mizahçı Vedat Özdemiroğlu'nun Karakarga yayınları tarafından basılan 'Vedat Beyin Görkemli Hayatı' adlı bol gülmeceli kitabını henüz okumadılarsa kaçırmasınlar!

Tüm okurlarımıza bol dinlenmeli, keyifli, neşeli bir yaz tatili dilerim! Sevgiler...

Favorilerim

ADIDAS

NETWORK

KIKO MILANO

KOTON

SHE&GIRLS

Yayın Direktörü
SEDEF TOSUN
sedef@msemedya.com

Genel Yayın Yönetmeni
FUNDA ÖZDEMİROĞLU
funda@msemedya.com

Marka Direktörü
SİMGE ÖZDEMİR
simge@msemedya.com

Yazı İşleri Yöneticisi
MURAT TOSUN
murat@msemedya.com

Kreatif Direktör
ARZU ARAT YENİCİL

Fotoğraf Editörü
ÖZGÜR KARAKAYA

Moda Editörleri
GAMZE SIEGL
DİLARA KIRMIT

KÜLTÜR SANAT EDİTÖRÜ
EMRE KARA

SPOR EDİTÖRÜ
MİRAY TOKER

STYLING
HATİCE KÜBRA ERİŞİR

YAZARLAR
ÇİÇEK GÜNEY
LEYLA KAÇAR
AYDAN GÜNDÜZ
ELA TOSUN
SILA VONAL

MAKYAJ
AYLİN ADIYAMAN

Event&PR
Tam12PR
Tam12pr@msemedya.com

MSE Medya Adına İmtiyaz Sahibi Ve Sorumlu
HURİYE SEDEF TOSUN
sedef@msemedya.com

Yönetim Yeri:
Barış Mahallesi, Mehmetçik Caddesi, Westside 2 Sitesi, A3 Blok Daire 21 Beylikdüzü/İstanbul

Telefon:
0530 874 45 41 & 0212 812 45 20
info@msemedya.com

Baskı:
Rumi Matbaa
0 212 612 71 72

Dağıtım: Tanıtım sayısı Dağıtım, abonelik
Abonelik İletişim:
0212 812 45 20

Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık

SHE&GIRLS Dergisi, TC yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. She&Girls'de yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Konular izinsiz ve kaynak gösterilerek dahi kullanılamaz.

@sheandgirls

İçindekiler

6 SİYAH VE BEYAZIN BÜYÜLEYİCİ BÜTÜNLÜĞÜ

8 RETRO MODASI: 80'LERE GÖZ ATTIK

10 HEM ŞIK HEM RAHAT PLAJ MODASI

20

SİMGE:
PARASIZDIM VE PARASIZLIĞI DİBİNE KADAR YAŞADIM...

12 ASKISIZ GİYİM BU YAZIN FAVORİSİ

34 2019 YAZ MAKYAJ TÜYOLARI

40 BURCU ESMERSOY ONUN TULUMLARINI GİYİYOR: İREM GÖREN

44 KAŞ YAPAYIM DERKEN GÖZ ÇIKARMAYIN!

60 İŞTE CİNSEL İSTEKSİZLİĞİN NEDENLERİ

70 FORMDA KALAN ÜNLÜ ANNELERİN SIRLARI NELER?

AJANS PRESS
Medyadaki Gözünüz
İHTİYACINIZ OLAN TÜM NİTELİKLİ
BİLGİ ELİNİZİN ALTINDA!
Yerel, ulusal ve uluslararası medyada yer alan yüz binlerce haberi tüm dünyada takip eden Ajans Press, ihtiyacınız olan nitelikli bilgiyi size sunarak; sektörel gündem ve medya analiz raporlarını istediğiniz dilde hazırlar.
444 7 212 www.ajanspress.com.tr info@ajanspress.com.tr

Siyah ve beyazın bütünlüğü...

Siyahtan vazgeçmem, beyazdan kopamam, siyah&beyaz ise bir tutkudur diyenlere!

Tom Ford

Michael Kors

İpekyol

ROMAN

Gucci

Twist

Twist

Maje

İpekyol

Machka

Machka

İpekyol

80'LER MODASINA TATLI BİR GÖZ KIRPIŞ!

Özel geceler, davetlerde 80' lerden bu yana her sezon kullanılabilen renktir dore. Sade ve şık elbiseleri canlandırır, göz alıcı parlaklığıyla ışıltı verir dore. Bu sezon da dore renkli aksesuarlara sizler için göz atalım istedik…
Dore renkli şık, zarif ayakkabı ve çantalar ile içinizdeki ışıltıyı etrafa yansıtın, kıyafetiniz ve siz yıldız gibi parlayın… *Sedef Tosun*

Roman

TomFord

Christian Louboutin

TomFord

Kır düğün ve davetlerde hasır topuklarla çimlerde
kolay yürüyebileceğiniz ayakkabı ve tabiki kombini çanta!

PLAJ MODASI

Plaj modasında şıklık ve rahatlıktan vazgeçmeyenler için en gözde stiller!

Boyner
nshine!

Nur Karaata Boyner

Penti

Koton

BEYMEN

Tommy Hilfiger

Kutnia

EMILLIO PUCCI BEYMEN

Nur Karaata –Boyner

Koton

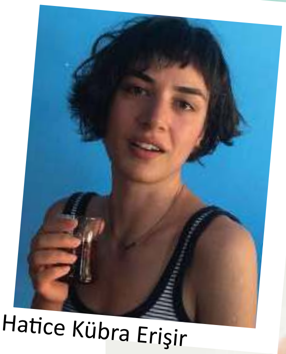
Flo

Koton

VERSACE BEYMEN
VERSACE

ASKILARA Bİ' KISA VEDA!

Havalar o kadar sıcak ki askılar bile yakıyor diyenlerdenseniz eğer sizi şöyle alalım... straplez model yani askısız üst giyim tasarımı, bu yıl da hemen hemen her yerde karşımıza çıkıyor... önceleri sadece gece elbiselerinde gördüğümüz bu tasarım bugün artık günün her vaktinde tercih ediliyor... plajda, sporda, günlük buluşmalarda, kokteyllerde, davetlerde... serinlikler ve esenlikler dilerim...


Hatice Kübra Erişir

Özlem Süer ready
to wear

SEMA GÜRIŞIK

SELİM BAKLACI

DAHLIA BIANCA

Trednyol Milla

Ribellion

FRENCH
CONNECTION

H&M

DAHLIA BIANCA

BERSHKA

H&M

ADL BY
MERT ASLAN

H&M

ADL

SELİM BAKLACI

BERSHKA

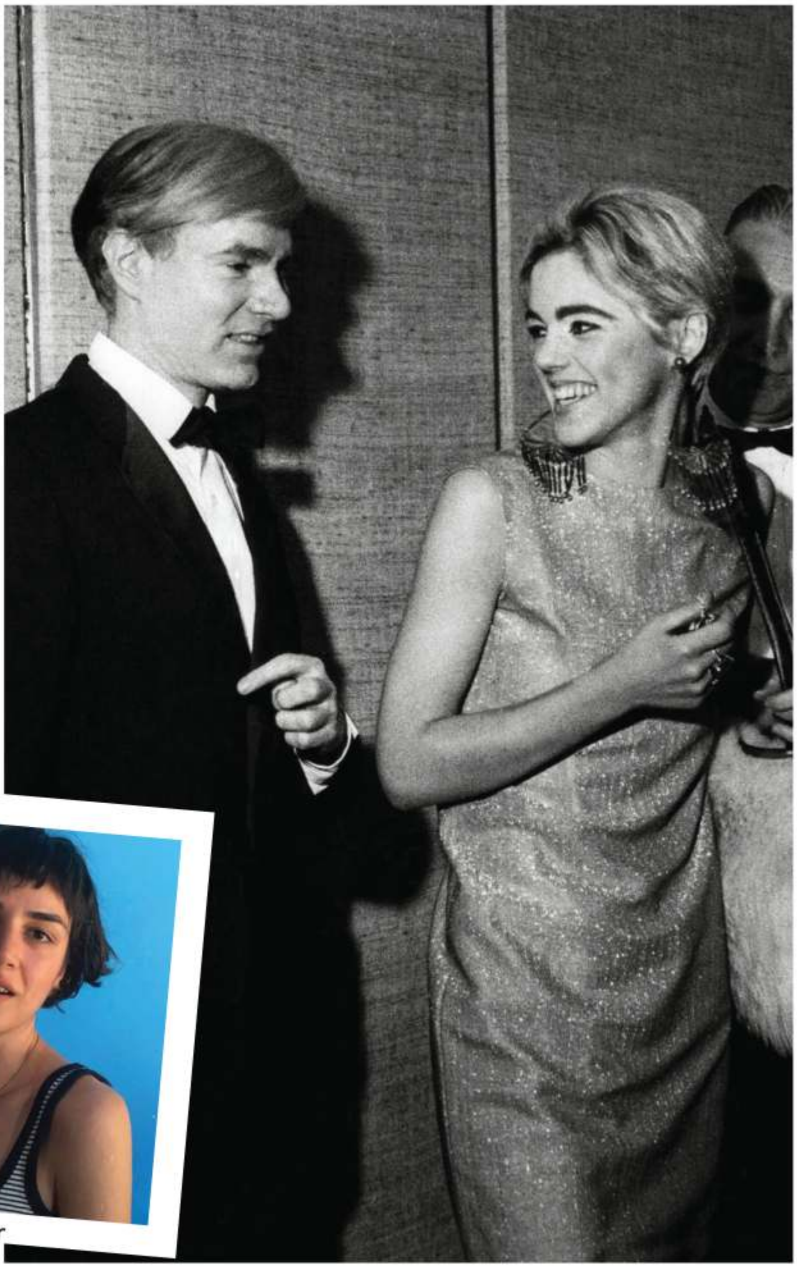
Thurley

Oleg Cassini

BEGUM BACCAL

YILDIZLARIN YILDIZI: EDİE SEDGWİCK

Edie Sedgwick'i bu derece ikonik yapan neydi? Kardashian'ların, Paris Hilton'ların öncüsü müydü? Yoksa yalnızca kederli, içinden çıkılmaz bir mutsuzlukla boğuştu. Kısacık ömründe herkes ondan bir parça istedi; sonunda tükenerek gençliğini yalan dünyaya miras bıraktı.



Factory Girl görsel şöleni yüksek ve dönemi çok güzel yansıtan iştahı kabartıcı bir film. George Hickenlooper'ın yönetmenliğini yaptığı bu film konusu gereği bir çok yıldızı barındırıyor. Ben bu yıldızlardan Edie Sedgwick'den esinleneceğim. İngiliz sosyetesinin kalbi kırık ve fakat yetenekli kızı Edie, içinde bulunduğu sosyete ortamından sıkılmaktadır. Bir zaman bir partied, dönemin ve pop art'ın dünyaca ünlü yıldızı Andy Warhol ile tanışır. Sonra neredeyse hiç ayrı vakit geçirmeden bir zamanı paylaşırlar. Edie oyuncu olmak istiyordur ve Warhol da zaten bir yetenek avcısıdır. Bir de öyle bir yıldız var ki filmde, benim ilk defa sesini duyduğumda çarpılıp kaldığım Bob Dylan. Bu bahsettiğimiz dönem 60'lı yıllar. New York sanatın merkezi ve meşhur Chelsea Oteli çevresi. Dünyada yepyeni solukların yazılıp çizilmeye başladığı en coşkulu dönemler. Moda dünyasında da yepyeni stillerin doğmaya başladığı yıllar. 60'lar ile başlayan çiçek çocuk hareketi bize muhteşem 70'li yılları hazırlayacak. İşte bu güzel zamanlarda yaşayan güzel Edie'yi Sienna Miller canlandırıyor, kostümler çok güzel tasarlanmış ve bolca silüet göreceksiniz. Ben Edie'nin Bob Dylan ile sürpriz karşılaşmasındaki o kıyafetine bayılıyorum. Pudra tonlarında parıltılı triko elbisenin sırrı derin sırt dekoltesi. Yaz gecelerinde kararmış tenlere çok yakışacağını düşünüyorum. Sizler de filmi izlediğinizde o dönemin stillerinden bolca ilham alacaksınız... bol güneşli, şen zamanlı bir yaz dilerim sizlere...

Hatice Kübra Erişir

BSL

KATE SPADE

MANGO

BALENCIAGA

BALENCIAGA

SNEAKERLAR İLE RAHATLIK, ZARAFETLE BULUŞTU!

Çizgili bol kesim bir pantolon, şık bir uzun pilise etek, zarif bir mini elbise... Giyim tercihiniz ne olursa olsun, bu sneakerlar stilinizin vazgeçilmez bir parçası!

ELLE

KEMAL TANCA

STELLA MCCARTNEY

GUESS

DERİMOD

MICHAEL KORS

GUCCI

KENZO

GIVENCY

JIMMY CHOO

ELLE

VALENTINO GRAVANI

GUESS

N21

Kombinleyin

-LONGCHAMP

ELLE

N21

MONCLER

OFF-WHITE

POLO RALPH LAUREN

Parasızdım ve parasızlığı dibine kadar yaşadım

'BEN BAZEN', 'ÖPÜCEM' VE 'AŞKIN OLAYIM' GİBİ HİT PARÇALARIN YARATICISI SİMGE İLE NEFİS BİR RÖPORTAJ YAPTIK.

FOTOĞRAFLAR: **SEÇKİN SÜNGÜÇ**

Yıl 2015... 'Miş Miş' isimli şarkınız bir gecede milyonlarca kez dinlendi. Her şey bu kadar kolay mı gelişti?

- Keşke... Ama hiç kolay değildi. Defalarca yere düştüm, "Nasıl kalkacağım" dedim.

Biraz açar mısınız?

- Herkesin beni tanıdığı 'Miş Miş' şarkısı öncesinde hiç tutmamış işlerim, hatta 'Yeni Çıktı' isimli bir albümüm vardı. Dolayısıyla sizler beni 'Bir şarkıyla patlayan kız' olarak görüyordunuz. Oysa o albümüme de çok inanmıştım. Her dinleyen "Bu iş kesin patlar" demişti. Hayat sürprizlerle dolu ve size kötü sürprizler de yapabiliyor.

O zaman eksik olan ama şimdi tam olan nedir?

- O zamanlar şimdiki kadar güçlü değildim. Tecrübesizdim. Artık arkamda işlerimi yürüten ciddi bir ekibim var.

Maddi zorluklar yaşadınız mı?

- Çoook. Mesela buzdolabımın boş olduğu bir gün var. Serdar Ortaç'la çalışan vokalist arkadaşım Nihan Çilesiz, 2011'de Ortaköy'deki evimde bir gün beni ziyarete geldi. "İçim kazındı" dedi. Bunu demesinden o kadar korkuyordum ki... Mutfağa gitti, buzdolabını açtı, bomboş! Hiçbir şey yok. O gün beni ağlayarak markete götürdü, dolabımı doldurdu.

Hiçbir şey göründüğü kadar kolay değil tabii...

- Evet. Parasızdım ve parasızlığı dibine kadar yaşadım. Bunlar da beni çok güçlendirdi. Mesela şu an 45 kiloyum ama bir dönem çok kilo almıştım. Sürekli makarna yiyordum. İnsanlar, "Neden bu kadar kilo aldın?" diye sorduklarında, "Sadece makarnaya param yetiyor" diyemiyor, uyduruk cevaplar veriyordum.

Aileniz neredeydi? Size destek olmuyorlar mıydı?

- Asla onlara bir şey söylemezdim. Çünkü hep kendi kanatlarımla uçmak istedim. Bunun arkasında da babamdan bana gelen güç vardı. Bunları anlatırken de beni bir yerlerden duyduğunu biliyorum. Ben babamın kızı değil, oğluydum ve hep dimdik ayakta durdum, durmalıydım.

Hiç kolay değildi. Defalarca yere düştüm, "Nasıl kalkacağım" dedim.

Babanızın mesleği neydi?

- Gitaristti. Sonra o işi bıraktı, elektrik teknisyenliği yaptı. Ama bizim ailede hep müzik oldu.

Pes edip olmayacağını düşündüğünüz zamanlar oldu mu?

- Çok fazla. O psikolojide insan bazı şeylere karşı inancını yavaş yavaş kaybediyor. Mesela ilk albümüm Erdem Kınay prodüktörlüğünde çıkmıştı. O dönem Kınay'la aramız bozuktu. Kendisiyle beş yıllık imzam olduğu için başka bir şirketle de çalışamıyordum. Özgür değildim, koşamıyordum. Ama o sırada Allah bana bir hediye gönderdi.

Neydi o?

- Ozan Bayraşa. Bir düzenlemesini dinledim ve "Beni bu çocuğa götürüyorsunuz" dedim. Aslında onu yaşlı bir adam zannediyordum, baktım genç. İlk gördüğümde çok etkilendim. Deli doluydu, enerjisi bana iyi geliyordu. Tanıştıktan sonra onu yanıma çok davet ettim. Kahvaltıya, yemeğe çağırdım. Bir-iki sefer gelemedi ama sonra buluştuk ve âşık olduk. Dinlediğiniz şarkıların hepsi o aşkla yapıldı. Onlar aşkın meyveleriydi. Her seferinde aranjeleri yapıp sabah Sezen Aksu'nun stüdyosundan geliyor, heyecanla "Bak sana bir şey dinleteceğim" diyordu. Mesela 'Prens ve Prenses' şarkısının girişini ilk duyduğumda ağlamıştım. Bu, bir şarkıcının başına gelebilecek en hakikatli gerçekti.

Geçen yıl bu zamanlarda ilişkiniz bitti. Bundan sonra birlik-

te iş yapmaz mısınız?

- "Seni gerçek bir sanatçı ve müzisyen yapacağım" deyip bunu başarmış bir adam olarak hayatımda çok büyük bir yeri var. Ozan'la her zaman çalışmaya varım. Birlikte iş yapmamamız birbirimize müzikal olarak ihanet etmemiz demek.

Birlikte bu kadar üretirken ilişkiyi ne bitirdi?

- Aşkın içine iş çok fazla karıştı. Bir baktık sadece şarkı konuşuyoruz, sevgi geride kalmış. Yoksa aldatma gibi bir şey olmadı.

'Ünlü oldunuz ve ilişki sonlandı' gibi durum yok mu yani?

- Hayır. "Öyle bir şey olur mu" diye kendimden şüphe ettiğim dönemler oldu ama hiç o tarafa gitmedik. Zaten Ozan'dan ayrıldıktan sonra da hiç kimseyle beraber olmadım. Spor olsun diye ilişki yaşamam. Sevmezsem, âşık olmazsam ilişkiye giremiyorum. Ozan'la yaşadığım şey o kadar gerçekti ki... Beni öyle bir sahiplendi ki bu hayatta... Başka kimse beni öyle sahiplenmedi.

Şimdi onun hayatında biri var mı?

- Olduğunu duydum. Belki onu mutlu edememiş bile olabilirim. Bu yüzden onu benden daha çok mutlu edecek biri varsa hayatında o olsun, mutlu olmasını isterim.

Yeniden şarkılar için bir araya gelirseniz bu aşk başlar mı?

- Bunun cevabını asla vermem. Hayat bu! Ama o beni çoktan unutmuştur diye düşünüyorum.

Siz hâlâ seviyor musunuz?

- Tabii seviyorum ama âşık değilim.

Önce 'Öpücem' şarkınızın klibi, ardından 'Aşkın Olayım' klibindeki pozlarınızla size "Seksi Simge" demeye başladılar...

- Bunu ilk çıkışımdan beri duyuyordum ama "Ben seksiyim" diye gezmiyordum.

Şimdi seksi olduğunuzu düşünüyor musunuz?

- Şimdi biraz daha fazla seksi buluyorum. Bu klipleri çekerken ortaya çok estetik ve sanatsal bulduğum kareler çıktı. Açıkçası biraz böyle şeyler olsun da istedim.

Neden?

- Çünkü her şeyimle çok kapalıydım. "Biraz cesaret istiyor ama bunları yapabilir miyim?" diye düşünüyordum. Sonra kendime "Ben cesur bir kadınım ve bunu göstereceğim" dedim.

Nereden geldi bu cesaret?

- Gitgide gençleşiyorum. Bir de özgüven geldi. Sebebi sanırım belki biraz özgürlük, yalnızlık hissi, tek başınalık... Artık hayattaki en büyük mottom "Ne istiyorsam onu yap".

En son Hadise'nin 'Sıfır Tolerans' klibi sansürlenmişti. Bu kararı alırken hiç tereddüt ettiniz mi?

- Hayır, yine de benden öncekilerin başına böyle şeyler geldiği için "Benim de gelir mi" diye düşündüm. Sansürlenir zannettim çünkü Türkiye'de yaşıyorum. Başlarda nasıl tepkiler göreceğimi de merak ettim. Ama yaptığım müzik ve duruşum o kadar kaliteli ki insanlar altına çirkin şeyler yazamadı. Ucuz bir karakter olsaydım ya da kendimi doğru ifade edemeseydim bunlar ucuz da durabilirdi ama ben kendimi doğru ifade ettiğime inanıyorum.

Peki, şarkılardan çok klipteki sahnelerin konuşulmasına nasıl bakıyorsunuz?

- Ben o cesareti gösterirken bunu göze almıştım. Birçoğumuz cinselliği normal karşılıyoruz ama gün geliyor bazı kişiler bunu bozmaya çalışıyor. Sanki yanlış gibi gösteriyorlar. Sanki kimse öpüşmüyormuş, sanki kimse birbiriyle beraber olmuyor gibi bir algı yaratılmış oluyor. Aslında herkes sevmeyi, öpüşmeyi normal görmeli. Ama bununla ne zaman barışacaklar hiçbir fikrim yok.

Kendisiyle beş yıllık imzam olduğu için başka bir şirketle de çalışamıyordum. Özgür değildim.

Gelelim bir çocuğunuz olduğu iddialarına...

- Öyle bir şey yok, tabii. Olsa söylerim, ben hiçbir şeyimi saklamıyorum ki. Yıllar önce kedimden kızım diye bahsetmiştim. Oradan kızım olduğu iddiaları ortaya çıktı.

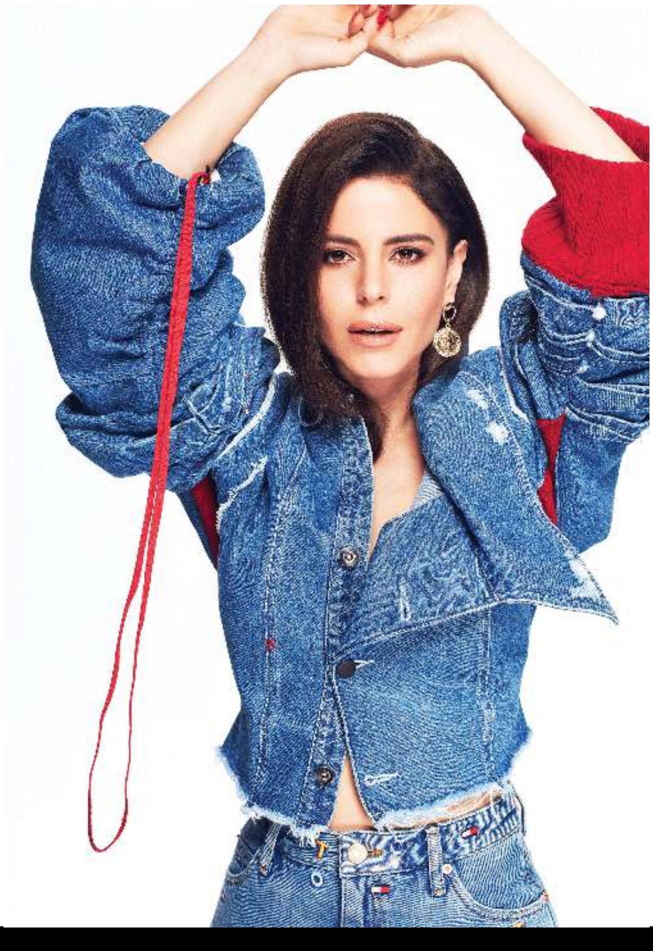
Bu haberi yapan gazeteciye iftira davası açacaktınız...

- Evet, uzlaştık. Karşı taraf için kötü sonuçları olacaktı, kendi canımın acımasını sevmediğim gibi birilerinin canını acıtmayı da sevmiyorum. Kinci değilim, yürekli bir kadınım. Bu olayda da sosyal sorumluluk olması için o kişi tarafından altı tekerlekli sandalye alındı. Ve konu kapandı. Umarım kendisi de insanlar hakkında yanlış konuşmamayı öğrenmiştir.

Savcılığa verilen ifadede o muhabirin bu haberi Ece Seçkin'den duyduğu iddia edildi. Doğru mu?

- Olayın gazeteye düştüğünün gecesi Ece aradı. "Böyle bir şey söyleyebileceğime inandın mı?" dedi. Asla inanmadım. Çünkü Ece'yi ailesine kadar tanırım, bunları söyleyebilecek biri değil. Kendi aramızda çözdük. Zaten müzik dışında konuşmak ve böyle konuların içinde var olmak da beni üzüyor.

Simge'yi geniş kitlelere tanıtan 'Miş Miş' şarkısı YouTube'da



180 milyondan çok izlendi. Ardından gelen 'Yankı' klibiyle 110 milyonu geçti. Bunu 'Kamera', 'Prens ve Prenses' ve 'Üzülmedin mi' isimli şarkıları takip etti. Geçen haziran'da çıkardığı ikinci albümü 'Ben Bazen'in ikinci klibi 'Öpücem' 108 milyon kez izlendi.

Şarkılarınızda anlattığınız kadınlar ne kadar sizsiniz?

- 'Ben Bazen' şarkısındaki isyankâr kız benim. Çünkü bazen öyle şeyler görüp yaşıyorum ki sadece bir ağaca konuşmak istiyorum.

Neden ağaca konuşmak ister bir insan?

- En azından konuştuklarımı değiştirip başkalarına anlatmaz. O kadar kırılgan ve hayata o kadar kırgınım ki...

Kim size böyle hissettirdi?

- İnsanlar, arkadaşlarım, geçmişte yaşadığım ilişkiler...

Ozan Doğulu'nun yeni albümünde söylediğiniz 'Ne Zamandır', son şarkınız. Sözlerinde de ihanet ve aldatılma var.

- Evet, maalesef onu da yaşadım.

Aldattınız mı aldatıldınız mı?

- Aldatmadım ama çok güzel aldatıldım.

Yakaladınız mı?

- Hayır gerek kalmadı, kendileri söylediler.

Nasıl?

- En yakın kız arkadaşım elimden sevgilimi aldı. Bu çok çirkin bir hikâye...

Neler yaşadınız?

- Âşıktım ve o kişiye çok güzel duygularım vardı. O sırada en yakın kız arkadaşım da hep bizimleydi. Herhalde etkilendi. Ben bir anda boşa çıktım, onlar yola devam etti. Ben de hem sevgilimi hem en yakın kız arkadaşımı kaybettim. Travmaydı. Uzun süre kimseye güvenemedim. Acıdan duvarları tırmaladım. Bir anda saçlarımın önü bembeyaz oldu. Üstüne bir de baba kaybı yaşadım. Her şey üst üste gelebiliyor.

Tanıdığımız biri mi?

- Hayır. Ozan'dan (Bayraşa) önce yaşadığım eski bir ilişki.

Bu yaşananlar size ne öğretti?

- İnsan her şeyi yapacak bir yaratık. Size ihanet de edebilir, yalan söyleyebilir ya da sizi mutlu edip başarılı yapabilir. Benim hayatımda da iki hikâye var. Biri bana iyi davranan Ozan, diğeri de bu anlattığım, ondan önceki birlikteliğim.

'Ben Bazen' isimli şarkınızda "Gitmek istiyorum bu iklimden" diyorsunuz. Gerçekten gitmek istediğiniz oluyor mu?

- Bazen sadece evde oturmak istiyorum, bazen de beni kaçırtacak o kadar dayanılmaz şeyler oluyor ki... Kaçmak istiyorum.

Neler?

- Gözlerime bakıp yalan söyleyen insanlarla yüzleşince midem bulanıyor. Onların enerjisinde kalmamak için arada ülkeyi terk ediyorum. Ama sonra o topraklara geri dönüyorum.

O zamanlar şimdiki kadar güçlü değildim. Tecrübesizdim. Artık arkamda işlerimi yürüten ciddi bir ekibim var.

Siyasetle aranız nasıl? Apolitik misin?

- Son dönem öyle olmaya başladım.

Neden?

- Tabii bir fikrim, görüşüm var. Ama bir yandan da bir o taraf, bir bu taraf var. O fikirden hoşlanmayanlar tarafından eleştiriliyorsun ve bunlardan çok yoruldum. Bu sebeple sadece müziğimi yapıp yaşıyorum.

Dertleriniz neler?

- Kadın hakları, çocuğa taciz ve olmayan hayvan hakları. Hepsi beni rahatsız ediyor. Bunlarla ilgili çıkmayan kanunlar yüzünden kendimi karanlığa gömülmüşüm gibi hissediyorum.

Hande Yener ve bir dönem birlikte çalıştığınız Gülşen, Demet Akalın gibi pop müziğin dev isimleri arasına adınızı yazdırdığınıza inanıyor musunuz?

- Bunun cevabını vermek zor ama bunu söyleyenler var. Ben de birkaç sene önce diyemeyebilirdim ama artık o isimler arasına girdiğimi söyleyebilirim. Oralarda bir yerde benim de yerim olduğunu düşünüyorum.

Geçen dört yılın bir muhasebesini yaparsak neydi sizi farklı kılan?

- Kendimle iç savaşımı gerçekleştiriyorum. Zamanla korkularımla yüzleşmeyi, kolaya kaçmamayı öğrendim. Geçen sürede şarkılar beni güçlendirdi, hayatımda yapıtaşı oldular. İnsanlar konserime beni görmek için değil, o şarkıları sahnede iyi performans eden bir kadını izlemeye geldiler.

Hit yakalamanın sırrı nedir?

- Dinlediğim anda hissediyorum. Kalbimin üzerinde bir şeyler hareket ediyor. Bir yandan da halkın tam anlamıyla kendisiyim. Serdar Ortaç, Demet Akalın gibi isimleri dinleyerek büyüdüm. Pop dinleyen bir Türk genci olarak insanların neyi seveceğini, neyin tutacağını çok biliyordum.

Serdar Ortaç'a uzun süre vokal yaptınız. Onunla çalışmak size ne kattı?

- Sahneden dinleyiciyi çok iyi analiz ettim, neye tepki verdiklerini gözlemledim. Onun kulağıma küpe olan bir lafı var: "Ya ağlatacaksın ya oynatacaksın." Ben de öyle şarkılar seçtim.

Şimdi istediğiniz yerde misiniz?

- Hâlâ tam olarak istediğim yerde değilim. Daha çok çalışıp doğru adımlar atmam gerekiyor. Hele ki bundan sonra.

Neden?

- Çünkü başımda artık Ozan Bayraşa yok.

Müzikal olarak bu dört yılda hiç duvara tosladınız mı?

- 'Miş Miş'in ardından neredeyse yaptığım bütün şarkılar tuttu, 'Kamera' hariç. Oysa çok iddialıydım.

Hatta o zaman yaptığımız röportajda "200 milyon tıklanacak şarkıyı buldum" demiştiniz...

- İddiaya gel. Ama hayat, benim gibi büyük konuşan insanlara "Al sana bir tokat" diyor. Bir daha asla büyük konuşmayacağım. Bu bana acele etmemeyi öğretti. Ama hâlâ çok heyecanlı bir tipim. Koluma 'Sakin ol' diye bir dövme yaptırmak istiyorum.

Şarkılarınız sizce hangi müzik dinleyicisine karşılık geliyor?

- 16 yaşından başlayarak 40'ların üstüne kadar dinleyicilerin yaşları çıkıyor. İyi müzik dinleyen gençlerin ve özellikle kadınların beğendiğini düşünüyorum. Aslında kadınlar kadınları dinlemeyi çok tercih etmez. Beni ailelerinden biri gibi gördüler. Sanırım beni dinlemesini istediğim herkes şarkılarımı dinliyor.

ÖZGÜR ARAS'A TEŞEKKÜRLERİMİZLE...

Serdar'ın lafı kulağıma küpe: 'Ya ağlatacaksın ya oynatacaksın'

BEHZAT UYGUR:
‘SAĞLIĞIM ELVERDİĞİ SÜRECE BABAM GİBİ SAHNEDE KALMAK İSTİYORUM’

ONLARLA YILLAR ÖNCE TANIŞMIŞTIM; SÜHEYL VE BEHZAT UYGUR KARDEŞLERLE. NE KADAR İÇTEN, SEMPATİK VE ESPRİLİ KİŞİLER OLDUĞUNU BÜTÜN TÜRKİYE BİLİYOR, ANCAK ONLARI TANIYINCA BUNU ÇOK DAHA İYİ ANLIYORSUNUZ. BİZ BU SAYIMIZDA BEHZAT UYGUR İLE SÖYLEŞİ YAPTIK, AMA SHE OKURLARINA SÜHEYL UYGUR RÖPORTAJI SÖZÜMÜZ DE BURADA DURSUN!

ZATEN ESPRİLİ TONDAKİ İLK SORUMUZ: ‘SÜHEYL NEREDE?’OLDU. GÜLEREK YANITLADI BEHZAT UYGUR: ‘BAZEN BİR TWEET ATIYORUM, ALAKASIZ ŞEKİLDE: SÜHEYL NEREDE? DİYE SORUYORLAR’ DEDİ. YILLARCA HEM SAHNEDE, HEM TELEVİZYON EKRANLARINDA AYRILMAMIŞ OLAN İKİLİ, BU TARZ SORULARA ALIŞKIN. ZİRA, SÜHEYL UYGUR DA SOHBETİMİZİN SONLARINA DOĞRU ARAMIZA KATILDI. ANILAR, ANEKDOTLAR, GÜLMELER DERKEN ZAMAN NASIL GEÇTİ, ANLAMADIK. ONLAR ‘UYGUR KARDEŞLER’ OLARAK BİLİNİYOR, AMA ‘NEJAT UYGUR KARDEŞLER GEÇİYOR’ DİYE SESLENEN BİLE OLMUŞ! ‘ÖYLE SÖZLER DUYUYORUZ Kİ, EN UYGUN BENZETME YİNE BU’ DİYOR BEHZAT UYGUR ; ‘NE DE OLSA NEJAT UYGUR, BABAMIZ.’

O HALDE BUYRUN, ‘NEJAT UYGUR KARDEŞLERDEN’ BEHZAT UYGUR İLE YAPTIĞIMIZ RÖPORTAJA!

RÖPORTAJ: FUNDA ÖZDEMİROĞLU
FOTOĞRAFLAR: ÖZGÜR KARAKAYA

Televizyon ekranlanlarında sizi bir süredir göremiyoruz ancak tiyatroya hiçbir zaman ara vermediniz. Neler yapıyorsunuz? Sürpriz projeler var mı?

İki tane yeni oyunumuz olacak, onların hazırlığı içindeyiz. Marko Paşa'yı beş sezondur, Hasta Etme Adamı'yı on sezondur oynuyoruz. Bir de Yeşilçam Sahne'de konser komedimiz var, o da üç sezondur devam ediyor. Aslında yine devam edebilir ama biz artık sıkılmaya başladıysak bir projeden, devam etmemesi gerekiyor. Biz sahnede eğlenen insanlarız, seyircimiz de bunu biliyor. Film çeken kişiler film bitince 'Sette çok eğlendik' derler mesela, yaygın bir laftır; ama ortaya çıkan işe bakarsın pek de eğlenmişler gibi durmaz. Biz, gerçekten eğleniyoruz. Aslında bu biraz da işini düzgün yapan insanların bir araya gelmesi ile ilgili, işini yaparken eğleneceksin. Bir tane ahlaksız insan olursa bütün ekibin ruhunu bozabilir. Bizim bu işlerin de aslında bu kadar uzun yıllar gitmesinin nedeni seçtiğimiz oyuncuların yetenekli insanlar olduğu kadar, düzgün, ahlaklı insanlar olmasına önem vermemiz. Düşünsenize, beş yılı, on yılı birlikte geçiriyoruz, bu yüzden çok önemli. Bazı dizilerin bir anda reyting kaybetmesi de bu uyumsuzluğa bağlı bence. Hani "Biz bir aileyiz" denir ya, biz gerçekten bir aileyiz. Oğlum oynuyor, diğer oğlum afiş tasarımı yapıyor, eşim prodüktörlük yapıyor. (Gülmeler)

Süheyl Uygur ile birlikte yaptığınız en uzun televizyon işi Şahane Pazar'dı değil mi?

En uzun işimiz Şahane Pazar'dı. Tiyatroda hep birlikteyiz. Ayrı ayrı yaptığımız işler de oldu. Süheyl en son bir sinema filmi çekti, geçtiğimiz yıl. Ben ondan önce diziler çektim, yarışma programları sundum. Ayrı ayrı yaptığımız işler oldu tabi, bundan sonra da olacak, birlikte de olacak... Bizim birlikteliğimiz güzel bir birliktelik. Seviyeli bir ilişkimiz var. (Gülmeler)

Sosyal medya ile aranız nasıl?

Youtube kanalımıza ağırlık veriyoruz. Tiyatro terimleri sözlüğü yaptık bir tane, eğlenerek tiyatro terimlerini anlattık gençlere. Yer yerinden oynamıyor ama gelen yorumlara baktığımız zaman Youtube'un da, genel olarak sosyal medyanın da böyle bir şeye ihtiyacı olduğunu görüyoruz. Reytinge oynarsak onu almasını biliyoruz. Hiçbir şey yapmasak bizim Şahane Pazar'daki balon veya bardak ***çekme oyununu yapsak reyting alır.***

Tam da onu soracaktım. Şahane Pazar izleyicisi sizi özlemiş olmalı. Ekranlara dönmek gibi bir düşünceniz var mı?

Hiç ara vermeden on küsur yıl bu programı yaptık. Bazen sosyal medyada Şahane Pazar'dan videolar yayımladığım zaman gelen geri dönüşlerden anlıyorum ki, aslında biz bir kuşağın kalbine dokunmuşuz. Şimdi bize yazan kişi çocukluğunda programı babası ile izlemiş, şimdi rahmetli olmuş olan babası ile arasında bir sıcak ilişki sağlamış. Binlerce yorum geliyor; pazar günü ritüeli vardır ya banyo yapılır, ders çalışılır, ertesi gün okula gidilecektir. Bir şekilde hayatlarına dokunmuş program. Şimdi yirmi, yirmi beş yaşında delikanlı olmuşlar. Programı ne zaman yeniden yapacaksınız diye soruyorlar sürekli. Şahane Pazar'ı yeniden yaparsak o zamanki ruhu yakalayabilir miyiz, bilmiyorum. Belki bir gün için yapılabilir, özel bir gün sebebi ile; bayram veya yılbaşı gibi.

Bir ara drama oynamıştınız. Komedi tarzınızdan çok farklı bir hikaye ve roldü. Yakışıklı bir jön olarak kısa süre ekranlarda yer aldınız. Devamının gelmemesi, özellikle tercih ettiğiniz bir durum muydu?

O anlamda üç çalışmam oldu. Aşkın Bittiği Yer diye bir diziydi birisi; Veli Çelik çekmişti. Aydan Şener ile birlikte oynamıştık. Çok da ilgi gördü, 90 dakikalık bir televizyon filmiydi aslında. Rahmetli Osman Yağmurdereli'nin teklifi ile projede yer almıştım. Bu iş tutunca Osman abi 'Hırçın Menekşe' dizisini yapalım dedi. O da iyi gidiyordu, Osman abi o dönem Şahane Pazar'ı bırak biz seninle beş yıllık bir sözleşme yapalım dedi. Ama ben de Şahane Pazar'a o kadar emek vermişken, ciddi bir izleyici kitlemiz varken, işlere biraz da duygusal baktığımdan dolayı, 'Şahane Pazar'ı bırakıyorum ben jön olacağım' gibi bir kafaya girmedim. Şimdi olsa yine yapmam. Dünyada da bizde de şöyle aslında, bir jön çıkıyor, ardından hemen başka biri geliyor, yani bu kavram çabuk tüketiliyor. İyi oyuncu olmanın dışında biraz da yakışıklı olması, öncekinin önüne geçmesi için yeterlli. Şu anda hâlâ bizim programı izleyen çocukların sevdiği bir tiyatro oyuncusu olarak var olabiliyorum. Çünkü ben babam gibi, sağlığım el verdiği sürece o sahnede kalmak istiyorum.

Komediyi daha çok sevdiğinizi söyleyebilir miyiz o halde?

Tam öyle değil de, oyuncu olarak kalmak istiyorum. Komedi de oynayayım, başka bir şey de oynayayım, ama daha çok tiyatro sahnesinde kalayım ve yapabildiğim kadar bu işi yapayım istiyorum. Çünkü jön olayım dediğiniz noktada belli bir yerden sonra ciddi bir kriz yaşıyorsunuz. Bunu aşan çok az oyuncu var. Allah rahmet eylesin Tarık Akan bile biliyorsunuz, jönlükten başka bir yere geçti. Daha sosyal içerikli işlerde oynamak istedi, bir duruştu o. Jön olduğu filmleri de

çok seviyoruz tabi ama bizim kafamızdaki Tarık Akan , Maden gibi, Canım Kardeşim gibi filmlerle oluştu.

Sinema filmi projelerinde yer almak gibi bir niyetiniz var mı?

Bize hep şunu soruyorlar, kariyerinizde sinema filmi var mı? Ama ben de dizi starlarına şunun sorulmasını istiyorum, 'Kariyerinizde bir tiyatro oyunu olacak mı?' Bir dizi veya sinema oyuncusunun kariyerinde esas eksik olan tiyatro oyunculuğudur diye düşünüyorum. Tiyatro oyuncuları olmasa diziler de gereken başarıyı sürdüremez. Futboldan örnek vereyim, Messi başarılı bir futbolcu ancak diğer futbol oyuncuları olmasa o golleri atamaz. Süheyl'le birlikte bir sinema filmi yapalım istiyoruz tabi ki ama gerçekten iş olsun diye yapmış olmayalım istiyoruz. Sadece festvalde yarışacak olsa bile hikayenin bir duygusu olmalı.

Komedi filmi senaryolarını nasıl buluyorsunuz?

Bize gelenlerin çoğunda ilk beş dakikada küfürsüz tek cümle var. Argo tabi ki olmalı, ama küfürün espri zannedildiği senaryolar bana doğru gelmiyor.

Vedat Özdemiroğlu ile çalışıyorsunuz? Nasıl bir proje olacak bu?

Vedat Özdemiroğlu bu ülkenin yetiştirdiği çok değerli bir mizahçı. Onun yazılarından tiyatro için bir kolaj yapmayı düşünüyoruz. Onun kitaplarından bir kabare çıkar diye düşünüyoruz. Bunun oyunlaştırılması bambaşka bir süreç tabi ki. Okuduğun şey sahnede veya sahnede izlediğin şey yazı üzerinde çok farklı olabiliyor, hepsinin ayrı matematiği var.

Babanız Nejat Uygur'dan bahsedelim. Babanız ve sahne deyince ilk aklınıza gelen, hiç unutamadığınız anı nedir?

Babam bana da, hiçbir evladına da öğüt veren birisi değildi. Mesela benim için çok önemli olan anılardan bir tanesi, bizim meslekte aslında bunca yıl tutunabilmemize neden olan bir hareketti; babamla birlikte hangi oyunu oynuyorduk hatırlamıyorum, oyunun dördüncü veya beşinci senesiydi, son günüydü artık, dekoru kurmuşuz, Süehyl ve ben kuruyoruz malum... Oyuna on beş dakika kala, on beş mi, yirmi milim mi ne arkaya kurmuşuz, olduğumuz dekoru öne almamızı istedi. O zaman çok kızmıştık babama, 'Ne olacak, oyunun son günü artık, ne fark eder!' demiştik. Ama sonra, yıllar içinde o on beş veya yirmi milimin bir tiyatro için ne kadar önemli olduğunu çok iyi anladık. O, Nejat Uygur'un bize eziyet çektirmek için yaptığı bir şey değildi. Doğrusunu yapmış. Şimdi biz de oyunun son günü bile oyunla ilgili değişiklikler yapabiliyoruz, arkadaşlarımızla toplanıp bugün şöyle yapacağız diyebiliyoruz, dekoru değiştirebiliyoruz; oyun içinde bile dekoru değiştirebiliyoruz. Aslında tiyatroda bazı tabular vardır hani, ama hayatta her şey olabiliyorsa, tiyatroda da olabilir. Ama doğru yapın bu işi diye öğretti bize. Onunla ilgili hayatımda yer eden bir tavır oldu bu. Babamla ilgili aktarılması gereken birçok anı var, bir Nejat Uygur Kitabı yapmayı planlıyorum. Ben yazar değilim, yazamam ama edit eden, toparlayan biri ile bu çalışmayı yapacğım.

Çok güzel haber bu!

Anı aktarma git gide azalmaya başladı. Biz çocukken ustalarımızdan dinlerdik pek çok şeyi. Babamı, Sadri Alışık'ı, Gazanfer Özcan'ı dinlerdik. Onların ustalarından gelen anılar konuşulur, bize geçerdi. Bizden sonra gelecek olanlara da bu anılar ulaşsın istiyoruz. Çünkü şu anda mesleği yapan arkadaşlarımızda neredeyse anı yok.

Spor yapıyor musunuz ve beslenmenize dikkat ediyor musunuz?

Yapmaya başladım. Pilates yapmaya başladım. Önceden önyargılı bakıyordum. Ama sonra, vücudun kendi ağırlığı ile çalışmasının doğru bir şey olduğunu fark ettim. Belli bir yaştan sonra spor salonlarına gidip ağırlık çalışmayı sevmiyorum doğrusu. Orada herkes birbirine hava atıyor. Gerçekten sağlıklı olmak için belirli bir yaştan sonra kaslarının sağlıklı olması gerekiyor. İşim gereği de buna önem vermek zorundayım, 70'lerdeki gibi bohem sanatçı dönemi kalmadı. Kısaca spor yapıyorum ve faydasını da görüyorum. Beslenmeye de eşim sağolsun, onun sayesinde dikkat ediyorum. Üç gün fazla yediysem dördüncü gün mutlaka dengeliyorum. Hiçbir şeyi kesmeden, her şeyi yiyerek, beslenmeme dikkat ediyorum.

Moda ile aranız nasıl? Tarzınızı nasıl tanımlıyorsunuz?

Modayı ister istemez takip ediyoruz, bir şekilde çünkü önümüze onlar geliyor. Ama onların içinde kendimi en rahat hissettiklerimi tercih ediyorum. Mesela benim crocs terliklerim var, geçenlerde sosyal medyaya koydum, 'Beş yıldır seninle birlikteyiz, nice yıllara!' diye yazdım. (Gülmeler) Onlarla dünyayı dolaştım neredeyse. Moda anlamında asla yapmam diyeceğim bir şey var; o da kısa paça pantolonlarla spor olmayan ayakkabıları giyiyorlar, işte bunu asla yapmam. Dar paça pantolon giydim, kısa paça giydim, şort giyiyorum ama bu çok çirkin duruyor.

SADE VE ŞIK TASARIMLARLA FARK YARATIN

BG Luxury Jewelery tasarımcısı Gözdenur Kılavuz yeni koleksiyonunu beğeniye sundu.

Tasarımcılığın yanı sıra Gemolog olan Gözdenur Kılavuz bu tanımın açıklamasını bizlere şöyle yaptı. Gemoloji, değerli taşların incelenmesi ile ilgilenen bir bilim dalıdır. Gemolog, değerli taşları tanımlayan, sınıflandıran ve değerlendiren kişidir. Değerli bir taş çeşidini kolayca tanıyabilir ve insan gözüyle farkedilmeyen veya görülemeyen ayrıntıları tespit edebilir ve değerlendirebilir.

Gözdenur Kılavuz

GÖLGEDEN GERÇEĞE: HÜSEYİN RAHMİ GÜRPINAR'IN KALEMİNDEKİ KADINLAR

Sadece bir gölgeydim; ama yine de beni tanıdı. Konuştum, dinledi. Sustum, fark etti. Kendi içindekinden, sanki diğer yarısından, insan tarafından, pek içten pek muzip bana seslendi. Elinde kâğıt, kalem; her hikâyesinde sonsuzluğun kapısına beni de resimledi.

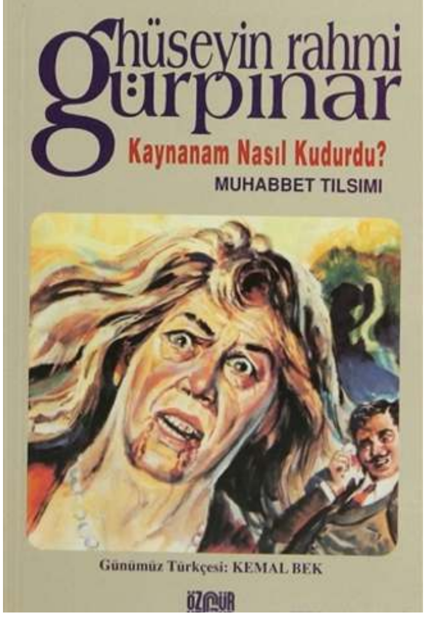
Hüseyin Rahmi'nin romanlarında kadının dikkat çekici, çok özel bir yeri vardır. Yazar yaşadığı dönemde kadının toplum içinde sadece bir siluet, bir gölge olduğunu fark etmiştir ve bunu fark etmenin derin hüznüyle bakar ona. Bu hüznün altında yatan mizah ise insanın aklını alacak kadar etkileyici, çarpıcıdır. Eğitimli, eğitimsiz, cahil, kör cahil, zengin, fakir her kesimden her türlü kimlik ve etiketteki kadını, yaşadığı ortamdan, maruz kaldığı durumlardan soyutlamadan evvela insan olarak ele alır. Dışarıdaki hayatta herhangi bir varlık gösteremeyen, genellikle ev içindeki hâlleriyle karşımıza çıkan bu kadınların aile içi ilişkilerine ve baş etmek zorunda oldukları meselelere yine mizah penceresinden ince ve zarif bakışlar atar.

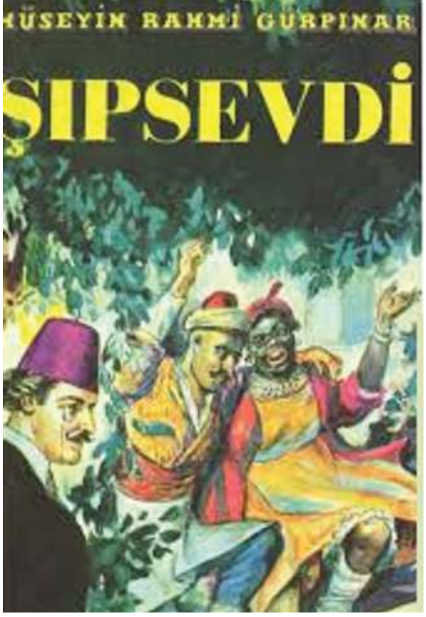
'Bütün sinirlerinin düğümü dilinde toplanan kaynana çenesini iyice yormazsa rahat uyuyamazdı. Çaçoronluk onun için spor, kavga, küfür onun için bir alıştırmaydı. Kendi aklınca damadını mat ettikten sonra sevine sevine yatağına serildi.' Deli Fliozof

'Kadın dırıltılarını, bu sizin dünyaları karıştıran dedikodunuzu ölüm bile durduramıyor. Tanrı'ya sığındık elinizden yahu…' Cadı

Ev dışına ancak zaruri durumlarda çıkabilen çıktığında da çarşaf, ferace gibi devrin koruyucu giysisi ile dolaşıp tanıyor dahi olsa bir erkeğe sokakta selam bile veremeyen kadınlar vardır hikâyelerinde…

''Oradaki işini bitirdikten sonra Piyer Loti'nin tasvirine uyan kalın peçesi altında, kimliğinden hiçbir şey seçilmez, yukarıdan aşağı simsiyah bir bilmece gibi sokağa çıktı. Billur Kalp





Hep kadınların aleyhine işleyen toplum yasaları, töreler… Kocasını seçemediği gibi istediği zaman da boşanamayan kadının yaşadığı eşitsizlik, dengesizlik… Hüseyin Rahmi bu eşitsizliğin kadın üzerinde yarattığı travmatik durumu da yine başarılı bir şekilde tespit edip ortaya koyar.

'Anası Kartal ilçesine bağlı köylerin birindendi. Dokuz çocuğu beslemek için kocasıyla beraber tarla, harman işlerine rençberliğe gidiyordu. Bir gün gündelikçide bulunduğu bir tarlada ağrısı tuttu. Yanındakiler onu en yakın bir ahıra geçirdiler. Ali Bekir, Hazreti İsa gibi üç inekle bir eşeğin arasında dünyaya geldi.' Muhabbet Tılsımı

''Benim yere batası erkek güruhundan, ta kadı ninemin ninesinden kalma çıkarılacak hınçlarım var.'' Kaderin Cilvesi

'Evlerinin kapısından içeri girer girmez o, misafirlikteki birincilik imtiyazını hemen kaybeder, kaynanasının, görümcesinin pek aşağısında hanımlılık hizmetçilik arasında bir aşağı dereceye indirilmek istenildiğini görürdü'. Can Pazarı

'Her hastalık sıtmanın ta kendisidir. Sen de lakırdı sıtması var. Yedi gün yedi gece hiç lakırdı söylemeyeceksin. Ağzından dünya sözü çıkmayacak işitiyor musun kadın'. Toraman

' Fazıla'da servet kemirmek için yaratılmış inci dişler var.' Utanmaz Adam

Romanlarında pek çok olayı kadınlar üzerinden anlatır; ve bu olaylara dahil olan kadınlar da sistemli bir eğitim, öğrenim görmemiş, muhakeme yeteneği olmayan cahil kişilerdir. Böylece toplumun öteki yarısını temsil eden bu kalabalığın değişmesi ve eğitilmesi gerekliliğine vurgu yapar. Bu kadınların hepsi şehirde yaşayan kadınlardır ama dış dünya ile bağlantıları zayıftır. Cahil olarak sınıflandırılan ve Hüseyin Rahmi'nin doğrudan eleştirdiği bu kadınlar için tek kurtuluş sistemli bir eğitim-öğrenimdir.

'Hayriye Hanımın zihni, kısır anlayışının dar kubbesi altında döner, dolaşır, düşündükçe büsbütün aklı bulanır,gözleri kararır. Ucu bucağı gelmez bin türlü kuruntuların içinde acıların içinde akşamı eder.' Şeytan İşi

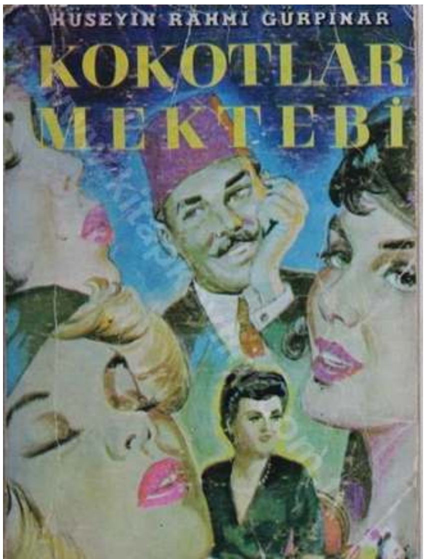
Romanlarında kadınların bâtıl inançlar karşısındaki tutumuna da dikkat çeken Hüseyin Rahmi pek çok romanda eğitimsiz kadınların bu inançlar karşısındaki zayıf tutumlarını da göz ardı etmez. Fakat diğer taraftan eğitimli kadınları da bâtıl inançları büsbütün dışlayan bir tavır içinde göstermez. Eğitimlisinden eğitimsizine pek çok kadın romanlarda fal baktırırken, büyü yaptırırken veya büyü yapıldığına inanırken karşımıza çıkarlar.

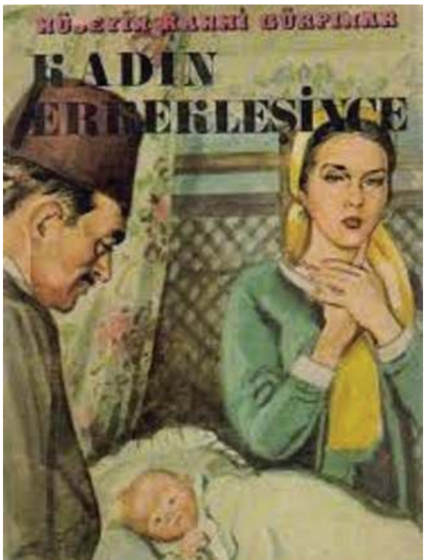
Seksen hekimin tavsiyelerini bir kocakarının tandırname sözleri hükümsüz bırakıyordu. Hakka Sığındık

Saklı ya da örtülü değil; apaçık… Zaaflar, dengesizlikler… Kadının ama aslında insanın aynasındaki o yüzleri Hüseyin Rahmi'nin penceresinden tebessümle izleyip, yüzleşmek kendimizle; ne keyif…

Kaynak: Elif Duran / Hüseyin Rahmi Gürpınar'ın romanlarında kadın

Aydan Gündüz





GÜZELLİK UZMANI NİLŞAH ARSLAN'DAN 2019 YAZ MAKYAJI TÜYOLARI

NİLŞAH ARSLAN

Makyaj, sektörde ticari anlamda markaların sürekli kendilerini geliştirmeleri, yenilemeleri gereken bir alan. Sektöre ilk başladığım yıllarda makyaj konusu ihtiyaca yönelik, gündüz makyajı, gece makyajı, gelin makyajı şeklinde bir ayırım içerirken, şimdi günlük hayatımızın daha çok içinde yer alarak, bakım yapma etkisine de sahip bir özellik gösteriyor. Rujlar dudak koruyucu özelliğe sahip, fondötenler bb, cc gibi özellikleri olan, güneş lekelerine karşı, lekeleri kapatan ve lekelenmeyi önleyen etkiler içeriyor, artık tüm ürünler bakım yapmaya yönelik özellikler barındırıyor.Yani kullanılan makyaj malzemeleri artık sağlığa daha uygun.

Bununla beraber, her sene kullanılan makyaj tarzları, tonları da değişiyor. Geçtiğimiz yıllarda kontürlü makyaj modaydı; yüzde şekillendirmeler, gölgelendirmeler yapılıyordu. Uzun yıllar bu trend sürdü, şimdi 2019 yılı itibarı ile ten makyajlarında farklı bir anlayış var; gölgelendirme makyajından çok, cildin tamamen sağlıklı görünmesine yönelik bir makyaj anlayışı belirgin. Duru, temiz bir cilt, sağlıklı bir görünüm önemli. Makyajda cildin temiz ve bakımlı durması esasına dayanarak, cildin kendi rengine uygun, ince dokulu fondötenler seçiliyor. Göz altı kapatıcıları da yaygın kullanılıyor ancak geçmiş yıllarda tercih edilen çok açık renkler yerine, kullandığımız fondötenle uyumlu, tenimizle aynı renkte concealer ürünler kullanıyoruz. Göz altı ürünü ile fondötenin uyumlu olmasına dikkat edip, hatta yaz döneminde olduğumuzdan dolayı, ten makyajının iki farklı yapı şeklinde durmaması için boyun bölgesine de inmemiz gerekiyor.

Makyaj altı bakımları da oldukça önemli. Primer dediğimiz ürünleri fondöten altına uyguladığımızda yüzümüzde oluşan kaz ayakları, kaş arası çizgileri, dudak kenarı çizgileri ve dudak üstünde oluşan çizgilerin kapatılmasını sağlamakla birlikte, kullandığımız fondötenin bu çizgilerin içine dolmasını engellemiş oluyoruz.

Cildimiz yaz aylarında bronzlaştığı için, kış döneminde kullandığımız fondöteni kullanmaya devam etmemiz, kötü bir görünüm oluşmasına neden olur. Kullandığımız fondötenin, yeni bronzlaşmış cildimize uygun olacak şekilde bir ton koyusunu kullanmalıyız. Gölgelendirme makyajı artık çok fazla yok, ancak allıklar çok ön planda. Bronzer veya şeftali tonu allıklar yazın bronzlaşmış tenimizde hoş bir görüntü oluşturacaktır. Bronzer allıklarla beraber, elmacık kemiklerimizin üst kısmında high lighter kullanımı da oldukça yaygın; ancak ince dokulu olanlarından kullanmamız gerekiyor. High lighter'ları allıkların üzerine kullanabiliriz. Hatta gece makyajı yapıyorsak, high lighter'ı burnumuzun ve dudağımızın üst kısmına ufak şekilde dokundurarak güzel bir görüntü oluşturabiliriz. Kaş altında da ufak high lighter dokunuşlarıyla kaşımızı daha kalkık göstermemiz mümkün.

Dudaklarda ten rengine geçiş var. Fondötenimizin birkaç ton koyusu ile sade görünümü tamamlayabiliyoruz, bu da yüzde makyaj yokmuş hissi yaratan sade konsepte uygun bir görünüm sağlıyor. Nude rujların yanı sıra glitter rujlar da yine moda. Aslında

giydiğimiz kıyafet, girdiğimiz ortam gibi şartlara göre değişiyor. Yoğun bir göz makyajı söz konusu ise, dudakların nude tonlarda olup, geri planda olması gerekiyor. Yazın far seçimimiz de yine cilt tipine, kullanacağınız ortama göre değişkenlik gösteriyor. Eğer göz kapağımızın elastikiyeti iyi bir durumdaysa yaz makyajında glossy göz makyajları, parlak dokulu farlar tercih edilebilir.

Bu sene şeftali tonları oldukça moda. Şeftali tonları mor ile kombinlenebilir. Eyeliner yerine yumuşak dokulu göz kalemleri smoky formda kullanılıp, hafiften dağılmış bir göz kalemi ile bu görüntü elde edilebilir. Bu sene göz kalemi kullanımında göz altını çerçevelemenin de yaygın olduğunu görüyoruz. Göz kalemi veya eye liner ile grafitti uygulama yine var ama, bu uygulamayı yapacak olan kişilerin göz makyajında mat ve doğal renkler seçmelerini tavsiye ederim.

Kaşlar için ise, kaşımızın rengine uygun kalem veya farlarla, akmayan göz kalemleri veya jel kaş rimelleri ile kaşlarımızı yukarıya doğru tarayarak etkili bir görünüm elde edebiliriz. Bir de yazın terleme sebebiyle makyajımızın akmaması için makyaj altı bazı mutlaka kullanılmalı. Rimelimizi sürmeden önce transparan bir pudra ve makyaj spreyi ile makyajımızı sabitledikten sonra rimelimizi sürerek makyajımızı tamamlayabiliriz. Rimel, makyajın olmazsa olmaz tamamlayıcısı olarak kesinlikle ihmal edilmemeli. Rimeli en son kullanıyoruz.

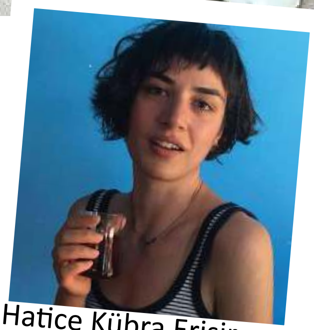
Giyimimize uygun makyajdan söz edecek olursak, öncelikle kıyafetimiz çok ön plandaysa makyajımızın o kadar ön planda olmaması gerekiyor. Örneğin bu yazın modası olan neon renkli giysilerin etkisini retro makyaj ile tamamlayabiliriz. Belirgin grafiti eyelinerları açık ve mat renk farla kombin ederek, ten makyajında fondöteni pudra ile sabitleyip doğal bir görünüm elde edebiliriz. Dudakları ise fuşyadan, kırmızının her tonuna kadar, üzerimizdeki neon renge uyum sağlayacak şekilde renklendirebiliriz...

Son bir öneri de, kullanacağımız şeftali veya bronz tondaki allığı, cocealer sonrası göz farı olarak kullanıp, dudağa da hafif bir parlatıcı sürerek yapacağımız pratik makyaj, yaz aylarına çok uygun olacaktır.

Nilşah Arslan kimdir?

Üniversite eğitimini arkeoloji alanında tamamladıktan sonra, kariyerine güzellik uzmanı ve usta öğretici olarak devam etmeyi seçen Nilşah Arslan, çalışmalarını yirmi yıldır bu sektörde sürdürmektedir. Evli ve iki çocuk annesidir.

OH LA LA FLORA!



Hatice Kübra Erişir

Evet, evet bu güzel slogan bir yüzde yüz el üretimi ürünlerden oluşan marka. Ve dünyadaki en güzel şeyi yani çiçekleri baş tacı eden bir tasarımcı Nildağ Tosun, Kadir Has üniversitesi Tiyatro Bölümü mezunu. Kendisi bir çok projede yer almış oyuncu olarak. Şimdi de sevgiden tutkuya dönüşen çiçek aşkını, doğa aşkını bizlerle paylaşmak için yola çıkmış. Ohlalaflora, bu şekilde yazıp hemen instagram sayfasına bir göz atın, eminim ki hangi birini seçeceğinize şaşıracaksınız. Nildağ Tosun diyor ki; " Önce evimi ciceklendirdim sonra neredeyse tüm kitaplarımın içi çiçeklendi sonra çiçekler taşkıtça her yerden onlara kıyamadım, benimle daha çok kalsınlar istedim, reçine ile kapladım ve benimle çok daha uzun süre yaşamalarını sağladım." Ohlalaflora çiçeklerini mevsim zamanında topluyor, kurutuyor ve adeta reçine ile takılabilir botanik fosilleri yaratıyor. Nildağ Tosun ekliyor; " Bazen sevgilinin verdiği bir çiçek, bazen gelin buketinden bir yaprak, bazen adını bilmesek de hoşumuza giden bir çiçek... Neyi sonsuzlastırmak isterseniz sevgiyle yapıyorum. Doğada her şey eşsiz ve biricik o yüzden tüm tasarımlarımız da tek bir tane , hiçbir doğa parçacığının eşi benzeri yok, bu sebeple biricik ve çok degerliler." Bu güzel ve romantik takılara @ohlalaflora instagram hesabından ve shopier.com/ohlalafloraulaşabilirsiniz. Ben fotoğraflı olanlara bayılıyorum, özel isteğim üzerine yaptığı kolyeyi günlük kombinlerimde ve hafif gece kombinlerimde büyük zevkle takıyorum, çok ilgi çekiyor, benden söylemesi...

GÜZELLİĞİNİZ KORUMA ALTINDA

Kozmetik güzelliğin öncesinde güzelliğinizi korur. Doğru ürünleri seçerek kendinizi iyi hissedin!

Boyalı saçlar için renk koruyucu Orchid Oil serisi
OGX Orchid Oil serisi güçlü formülüyle boyalı saçlarınızın rengini korur.İçeriğindeki yenileyici ve koruyucu etkiye sahip esansiyel orkide yağı, soğuk sıkım yöntemi ile elde edilmektedir. Benzersiz formülünde yer alan üzüm çekirdeği özü saçları ağırlaştırmadan kuru saçların nemlenmesine yardımcı olurken E vitamini ile çatallaşmayı ve saç tellerinin kolay kırılmasını önleyerek ilk günkü görünümü korumayı başarır. OGX Orchid Oil serisi yazın tüm etkilerine rağmen boyalı saçların renklerini ilk günkü gibi korumayı vaat ediyor.
OGX, Orchid Oil şampuan: 69.90 TL
OGX, Orchid Oil saç kremi: 69.90 TL

Besleyici yağ, bakım yapan baz ve yaşlanma karşıtı serumu bir arada sunan, üç etkiyi bir üründe yakalamanızı sağlayan Avon True Nutra Effects 3 fazlı serum tam size göre bir ürün.
Fiyat : 38.99.TL

Dört ton Rosa Damascena gül çiçeğinin yaşam enerjisini barındıran gül esansiyel yağı 320 mhz değeri ile dünyadaki en yüksek titreşime sahip maddedir. Yoğun oranda esansiyel gül yağı içeren gülsha Gül Özlü Gençlik Kremi uygulama sonrası enerjinizi yükselterek daha sağlıklı, genç görünümlü ve hayat dolu bir cilde kavuşmanıza yardımcı olur. %98.84 doğal kaynaklı olan gülsha Gül Özlü Gençlik Kremi, ecocert sertifikali bileşenler içermektedir.
Gülsha Gül Özlü Gençlik Kremi Fiyatı: 390 TL

Bioderma Laboratuvarları tarafından özel olarak geliştirilen Photoderm After Sun, güneş sonrası cildi yatıştırmaya ve nemlendirmeye destek olur. Besleyici, nemlendirici ve ferahlatıcı bir dokuya sahip olan ürün cilt bronzluğunun kalıcılığını artırmaya yardımcı olur.
Fiyat: 69,50 TL

Kérastase Soleil, yaz sezonun zorlayıcı etkilerini göz ardı ederek, hayal edilen ideal saç formuna ulaşmak isteyen kadınlar için yaratılan yepyeni formülüyle, her damlasında saçları ağırlaştırmadan saçlara nem kazandırıyor ve uzun süre kalıcı parlaklıkla yaz boyunca saçlara daha büyüleyici bir görünüm kazandırıyor.

LR Health & Beauty'nin yüksek oranda aloe vera içeren ve hem UVA, hem de UVB ışınlarına karşı etkili olan suya dayanıklı kremleri, güneşin farklı ışınlarına karşı kalkan oluşturuyor.

Tek adımda kurutma ve düzleştirme sağlayan Rowenta Express Air Brush ile günlük güzellik ritüelinizi hızlandırın. Ön kurutma yapmadan ıslak saçınızı şekillendirmenin en kolay yolu; Rowenta Express Air Brush, güçlü hava akımı ve ısılı fırça uçları sayesinde saçınızı nazikçe tararken güvenli kullanımı ile etkili düzleştirme performansı sağlıyor.

Saç Şekillendirmenin Hızlı ve Güvenli Yolu

Sahip olduğu dijital göstergesiyle 150° ve 230° arasında 5 farklı ısı seçeneği sunan Curl & Straight Confidence, saçınız için ideal ısı derecesini kolayca seçmenizi sağlıyor. Curl & Straight Confidence hızlı ısınma özelliğiyle 30 saniyede kullanıma hazır olurken saniyeler içinde de istenilen saç modelini oluşturma şansı tanıyor.

Fiyat: 699 TL

Zararlı ultraviyole ışınları (özellikle UVA) erken derin kırışıklıklara, ciltte sarkmalara ve yaşlılık lekeleri ile sonuçlanan hücre hasarlarına neden olabiliyor. 110 yılı aşkın dermatoloji uzmanlığına sahip Diadermine, şimdi Lift+ Koruyucu Losyon ve Lift+ Koruyucu Gündüz Kremi ile cildimizi hem zamana hem de güneşe karşı koruyor.

Sıcak günlerde istenmeyen tüylerine çözüm arayan kadınlar, Philips Satinelle ailesi ile yalnızca epilasyon konusunda değil masajdan peelinge, tıraştan düzeltmeye kadar geniş bir yelpazede konfora kavuşuyor.

Sebamed Güneş Serisi, pH 5.5 değeriyle cildinizin doğal koruyucu tabakasını tahriş etmeden, size yaz boyu ihtiyaç duyduğunuz korumayı ve bakımı sağlıyor.

Avon Mark'ın yeni çıkardığı "Epic Lip Powder" kalem ruj, doğru mat rujuarayanları hedefleyen yepyeni bir ürün. Birçok farklı renk seçeneğine sahip, tüy kadar hafif, pudralı mat bitişi ve içeriğinde kullanılan yağlar sayesinde dudakları besleme özelliği bulunan Epic Lip Powder'ı yanınızdan ayıramayacaksınız.

ŞIK VE ÇARPICI ABİYELERİN TASARIMCISI: İREM GÖREN

YAZ AYLARI, DÜĞÜN, NİŞAN, DAVET ZAMANLARI… ASALETİ VE ROMANTİZMİ KIYAFETLERİNDE TAŞIYAN, AYNI ZAMANDA MİNİMAL ÇİZGİLERİ SEVEN KADINLARIN VAZGEÇİLMEZİ OLACAK İREM GÖREN. TASARIMCI İREM GÖREN, ABİYE TASARLAMAYI, ÖZELLİKLE DE ABİYE TULUM TASARLAMAYI ÖNEMSİYOR. GÜZEL SUNUCU BURCU ESMERSOY'UN DA TULUMLARINI TERCİH ETTİĞİ MODACI İREM GÖREN, BU TARZI KULLANMANIN KENDİNE GÜVEN GEREKTİRDİĞİNİ SAVUNUYOR. PHİLEDELPHİA ÜNİVERSİTESİ MODA TASARIMI BÖLÜMÜ MEZUNU OLAN VE HAUTE COUTURE MARKASINI 2015 YILINDA KURMUŞ OLAN GÖREN, KİŞİNİN KARAKTERİNE UYGUN ZARİF TASARIMLAR YARATIYOR. BUYRUN SOHBETİMİZE!

RÖPORTAJ: FUNDA ÖZDEMİROĞLU FOTOĞRAFLAR: ÖZGÜR KARAKAYA

Moda tasarımı serüveniniz nasıl başladı?

Çok küçük yaşlarda başladı. Tekstilci bir aileden geliyorum, onlar her ne kadar bana bunu empoze etmeseler de içimde böyle bir tutku vardı. İzlediğim iki defileden çok etkilenmiştim. Yurt dışında bir yaz okuluna gittim. Orada moda tasarımı okumaya kesin olarak karar verdim. Bir koleksiyon nasıl tasarlanır, o yaz okulunda öğrendim. Üniversitede Amerika'da moda tasarımı eğitimi aldım. Mezun olunca Amerika'da bir sene çalışma hakkı veriliyor. Onu değerlendireyim derken, toplam yedi sene Manhattan'da kaldım.

Mudo için tasarımlar yaptığınızı biliyoruz...

Evet, altı sene Mudo'nun tasarım ekibinde yer aldım. Mudo'da Hande Taviloğlu'nun tasarım direktörü olduğu çok iyi tasarım ekibi var ve son senelerde de Hande hanımın önerisiyle Mudo Collection kadın koleksiyonda sunulan şık grup elbiseleri tasarlıyordum.

Sevilen dizi Yasak Elma'da bir kostüm tasarladığınızı, Burcu Esmersoy, Aslı Melisa Pamuk gibi ünlü isimlerin de tasarımlarınızı tercih ettiğini biliyoruz. Bu çalışmalar nasıl gerçekleşti?

Kostüm tasarımcısı Merve Eğin tasarladığım tulumu beğendi ve Yasak Elma'da Yıldız karakterine davet sahnesi için seçildi. Burcu Esmersoy ile bir davette tanışmıştık. Tulum seven ve çok iyi taşıyan biri, tasarladığım tulumların üçünü de aldı, severek giymesine de çok memnunum. Tulumlar ona çok yakışıyor. Melisa Aslı Pamuk ile Başak Tatlıtuğ aracılığıyla tanıştım. Pantene Altın Kelebekte Yıldızı Parlayan ödülünün kırmızı halısı için kendisine özel tasarım yaptım. Burcu da Melisa da hem başarılı hem mütevazı; onlarla çalışmak çok keyifliydi, umarım yakında yeniden birlikte çalışacağız.

Abiye ağırlıklı mı çalışıyorsunuz?

Evet, ben küçük yaşlardan beri annem başta olmak üzere kadınlara çok hayrandım. Kadınları izlemek ilham veriyordu Neyi neyle kombin ediyorlar, hep meraklıydım. O hayranlıkla tasarlarken özel günlere dair bir şeyler yapmayı isterdim hep. O da beni abiyeye yöneltti. Koleksiyonlarımı tasarlarken hayalimde giydirmek istediğim kadınlar canlanıyor ve kişiye özel tasarımlar yapmak beni çok cezbediyor.

Ağırlıklı olarak hangi dönemlerden esinleniyorsunuz?

Tüm dönemlerden esinleniyorum... Ve özellikle ilk iki koleksiyonumda da eski dönemlerin ilhamının harmanlanmasından oluşan tasarımlar var. Bunlar ağırlıkla 50'ler, 70'ler, 90'lar. Koleksiyonlarda 50'lerin romantizmi 70'lerin göz kamaştırıcı eğlencesi ve 90'ların sonunu temsil eden minimalizm sentezi göze çarpıyor.

Türk kadını sizce nasıl giyiniyor?

Türk kadını son yıllarda daha bakımlı bence. Sadece, insanların vücutlarını daha iyi tanımları lazım. Bizim kadınlarımız çok güzel. Kendilerini göstermeliler ama, gösterirken de abartıya kaçmamaları gerekiyor; çünkü sadelik de bir güzellik. Biz tasarımcılar da kadınların göstermek ve öne çıkarmak istedikleri yerleri vurgulayarak, kişinin daha iyi görünmesini sağlayabiliriz. Aynaya baktıklarında öncelikle kendileri mutlu olmalı bu çok önemli.

Amerika'da nasıl bu durum?

Amerika'da rahatlık önde geliyor, gün içinde spor ayakkabıyı takım elbisenin altına giyenler çok. Bir taraftan Manhattan farklı bir şehir. Orada Sex and the City ve Gossip Girl, dizilerinden de aşina olduğumuz bir kitle var. Gece hayatının canlılığından ötürü, yemek içmek ve clubbing faaliyetlerine süslenip gidiyorlar. Özgür ve cesur seçimler yapıp giyiniyorlar.

Takım elbisenin altına spor ayakkabı önceden yadırganıyordu ama şimdi moda oldu dedik ya, o halde saten kumaşlar, dore kumaşlar da günlük giyimde kombinlenebilir mi?

Esasında şu anda dore kumaşlardan yapılan

etekler beyaz gömlekle kombinleniyor ama bluz daha çok göze çarptığı için iş ortamında tercih edilir mi emin değilim. Bana mesela fazla gelir, ama bu benim tercihim.

Tarzınızı nasıl tanımlıyorsunuz?

Günlük hayatımda durmadan değişiyor kendi tarzım çünkü sabahki moduma göre giyiniyorum Özel davetlerde ise tarzım hep aynı çizgide sade ve elegan. Koleksiyonlarımıda kadınlara özgü asaleti, romantizmi ve kendine güveni ortaya çıkaran, sadeliği ve çarpıcılığı da aynı anda içinde bulunduran, özgün detayları vurgulayan tasarımları ön plana çıkarıyorum.

İrem Gören markasını daha çok duyurmak gibi bir hedefiniz var mı, yoksa rüzgârın akışına mı bıraktınız?

Evet, şu ana kadar rüzgârın akışına bıraktım doğru. Tabi ki daha çok kitleye ulaşmak isterim ve kendimden çok işlerim ön planda olsun istiyorum.

Sizce şık giyinmenin esasları nedir? Vücut tipine uygun giyinmenin haricinde, renk seçimi, kumaş seçimi gibi noktalar da önemli mi?

Hepsinden biraz olması lazım. Vücut tipin mesela kalçalı ise plise seni elbette daha kalın gösterir. Bu çok basit bir sonuç. Hem kendi vücuduna göre giyinip hem de kendine yakışan rengi bilmek önemli. Müşterilerimiz için renk analizi yapabiliyoruz. Kumaşın yapısı açısından günlük giyimde doğal kumaştan yanayım, fakat abiyede ne yazık ki doğal kumaş seçimi kısıtlı. Tasarladığım koleksiyonlarımda ipek öncelikli olmak üzere doğal kumaş karışımlı kumaş seçimleri yapmaya özen gösteriyorum.

Bu yazın modası nedir diye sorsak?

Puantiyeler, tropikal desenler ve tabi her yaz olan büyük küçük çiçek desenleri. Bir de bu yaz Neonlar ön plana çıkacaktı fakat henüz olmadı.

PANTENE
ALTIN
KELEBEK
Ödülleri

“KAŞLARINIZI PROFESYONEL KİŞİLERE EMANET EDİN!”

Değerli She okuyucuları size bugün bir itirafta bulunacağım. Biz kadınlar kozmetik ve estetik görünüme çok sıcak bakar, içinde yaşar ama nedense bunu itiraf etmeyi, paylaşmayı pek sevmeyiz. Ben pek öyle değilim. Artık orta yaşlarda gezinen bir kadın olarak bende modern çağın nimetlerinden yararlanmaktan hiç çekinmiyorum. Tüm gençlik yıllarımda kalın ve dağınık kaşlarımı şekil vermeye çalışırken, bugünse incelen kaşlarımın nasıl daha doğal görünmesini sağlarım kaygısı yaşıyorum. Sonra Ceyda Yıldız’ın büyülü ellerine teslim ettim kaşlarımı ve hiç pişman olmadım. Bu harika yöntem ve uygulayıcı ile neden sizi de tanıştırmayayım dedim? Yüzümdeki ifadeyi oldukça değiştirip güzelleştiren kaş tasarımımı değerli güzellik uzmanı, makeup Ceyda Yıldız yaptı. Mikroblading hakkında siz kıymetli SHE okurlarının bilmek istediği her şey bu röportajda! Keyifli okumalar!

Röportaj: Leyla Kaçar

Bana uyguladığınız kaş tasarımı ile çok güzel bir değişim yaşadım ve istiyorum ki bu değişimimi başkaları da görsün, yaşasın. Öncelikle size çok teşekkür ederim.

Asıl ben teşekkür ederim, günümüzde insanlara bu platformlardan ulaşıyoruz, ne güzel sizin de buna aracı olmanız Leyla Hanım.

Sizi tanıyalım mı, kendinizden biraz bahseder misiniz? Bildiğim kadarı ile konservatuar mezunusunuz, sanat sizin ana karakteriniz aslında.

Çok teşekkürler. Evet, konservatuar Türk musikisi bölümü mezunuyum keman çalmaya devam ediyorum hatta. Ama hep kendimi bu tarz işlere daha uygun hissetmiştim. 32 yaşındayım, profesyonel makyözüm. Ancak, bu işlerde zaten hiç ben tamamım dememek gerekiyor. Makyajla başlayıp, sonradan kalıcı makyaja doğru giden uzun bir yol.

Biz kadınların da zaten talepleri hiç değişmiyor hep yeni ve yeni şeyler istiyoruz. Siz benim de kaşlarımı yaptınız ve gelecek haftalarda da ipek kirpik yapacaksınız, o zaman da belki yine bu kirpiklerin yapılma sürecini okurlarımızla paylaşırız.

Tabii, memnuniyetle.

Şimdi, kaş ektirme, kaş kontur, kaş boyama diyoruz. Ama ben sizden öğrendiğim kadarıyla bu işlemin adı Mikroblading. Nedir bu işlem, bize anlatabilir misiniz?

Güzelliğine dikkat eden tüm kadınlar için kaşlar çok önemlidir. Çünkü kaşlar yüzümüzdeki ifadeyi belirler. Daha etkileyici bakışların oluşması için kaşların yüzümüze uygun olarak tasarlanması ve bunun uzun süreli yüzümüzde kalmasını istiyoruz. Bunun için de kaşları düzenli olarak almamız, aradaki boşlukları da far ile doldurmamız mutlaka gerekir. Ancak bunu tekrar tekrar her gün yapmak birçok kişi için oldukça zordur.

Evet zor, orantılı olsun, güzel ve etkileyici görünsün doğru yapayım diye oldukça efor sarf ediyoruz.

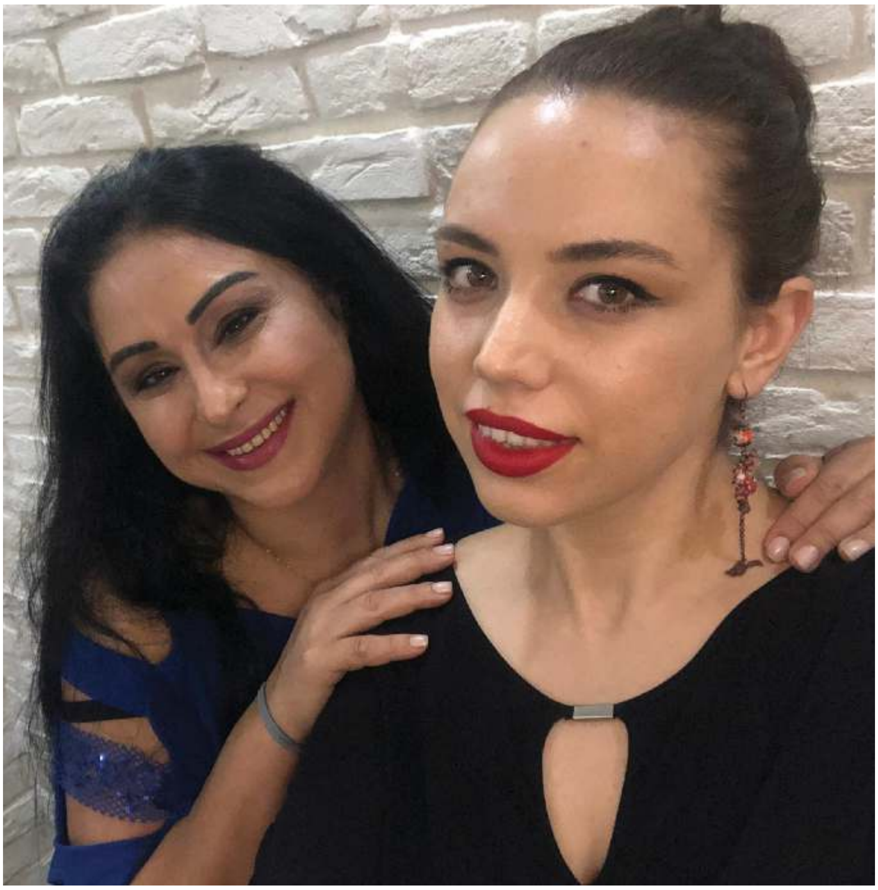
Çok doğru. Özellikle de sizin gibi çalışan bayanlar için oldukça güç olabiliyor. Ayrıca yanlış kaş alımları yüzünden kaşlarımız gittikçe küsüp, seyreliyor.

Mikroblading uygulamak isteyen kişi mutlaka sizin gibi bu işin eğitimini almalı değil mi yani her yeteneğim var diyen yapmamalı?

Tabi ki, muhakkak.

Siz kişiyi uygun işlem için yönlendiriyor musunuz, yoksa gelen her talep eden kişiye bu uygulamayı yapıyor musunuz?

Kaşın yapısı çok önemli. Mikroblading'e uygun olup olmaması çok önemli. Bazı kaşlara, cilt yapıları yağlı olan kişilere mikropigmentasyon yöntemi cihaz ile uygulama yapmak gerekiyor. Ama normal, kuru, karma ciltlerde Mikroblading işleminde çok iyi sonuçlar alınıyor.



Peki, nasıl yapılıyor, biraz bahseder misiniz herkes eminim merak ediyordur?

Tabi ki, 2-3 seanstan oluşan bu işlem, kaşların arasındaki ve çevresindeki boşluklara kalıcı makyaj boyası ile kıl görünümlü çizgilerin yerleştirilmesi işlemidir. Kıl şeklinde atışlar çiziyoruz. Dolayısı ile gayet natürel bir görünüm ortaya çıkıyor. Eski dövme tarzını artık kimse kullanmıyor, ben de önermiyorum. Profesyonel bir makyöz olarak herkese kıl tekniği diye tabir edilen Mikrobladingi öneriyorum.

Daha kalıcı olduğu için mi, daha doğal olduğu için mi öneriyorsunuz?

Daha doğal olduğu için. Zaten belli dönemlerde yenilememiz gerekiyor. İşlem yaptıran kişi, senede bir işlemi yeniletebiliyor. Ama bazı ciltlerde iki sene sonra yenileme yapılabiliyor. Bütün işlemlerde ilk seanstan sonra ikinci seansı bir ay sonra yaptırmak gerekiyor. Mikroblading işleminde genelde danışanımız bir korku yaşıyor, acıyacak mı diye. İşleme başlamadan önce yarım saat kadar kaşlarımızı uyuşturuyoruz. Bu yüzden herhangi bir acı hissedilmiyor.

Lokal anestezi, hepimizin kurtarıcısı, değil mi?

Evet. İşleme başladıktan sonra bir kez daha uyuşturuyoruz. Gözeneklere girdiğimiz için. O yüzden danışanlarıma tavsiyem, hiç korkmamaları.

Arada da o anestetik işlemi yapıyorsunuz ve maliyeti çok olmasına rağmen misafirinizi mutlu ediyorsunuz.

Ben özellikle buna dikkat ediyorum, güzelleşmek için illa ki canımızın acıması gerekmiyor. Cildimizin bir alt kademesine uygulanıyor, çok derine yapılmadığı için doğal da duruyor.

Mikroblading kimlere yapılır, hangi aralıklarla yapılır?

Bu işlem sırasında işlemi yapan kişinin profesyonel makyöz gözüyle bakması gerekiyor; keskin bir göze sahip olması çok önemli. Kişinin altın oranını belirliyoruz. Her yüzün belirli bir kaş yapısı var. Kişinin ten rengine göre renk karışımları yapıp danışanımızdan onay aldıktan sonra tene en uygun rengi uyguluyoruz. Kişi saçları siyah olsa bile boyamızın rengini bir ton kırıyoruz, renk kontrastları çok önemli.

Öncesi ve sonrası neler öneriyorsunuz Ceyda Hanım? Yani işlem yapıldıktan sonra artık bitiyor mu her şey?

Çok önemli bir soru, biter mi? Hayır bakım devam ediyor. İşlem sonrasında 24 saat su değmemesi gerekir, 7 gün boyunca havuza, denize girilmeyecek. Güneş koruyucu ihmal

edilmeyecek ki, ben zaten kışın bile öneriyorum bunu. İşlem sonunda antibiyotikli krem sürüyorum, akşamları da antibiyotikli bir krem mutlaka öneriyoruz. En önemlisi de bu işlemden sonra 5 gün solaryum, güneşlenme önermiyoruz. Özünde riski olmayan basit bir işlem ancak özen gerekiyor sadece.

Ceyda Hanım bu işlemin uygun olmadığı kişiler olabiliyor mu, kimler için uygun değil? İlaç kullananlar hakkında önerileriniz var mı?

İçlem öncesinde kişinin kan sulandırıcı kullanıp kullanmadığını öğreniyoruz, kan sulandırıcı kullananlara uygulamıyoruz. Tansiyon, şeker hastası olmaması gerekiyor. Ama çok yüksek düzeyde bir hastalığı yoksa ve ilaç kullanıyorsa yapabiliyoruz. Herhangi bir sağlık sorunu sebebiyle tedavi süreciniz varsa, işlem öncesinde mutlaka doktorunuza danışmanız gerekir. Kullanılan tüm ürünler Amerika veya Avrupa Sağlık Örgütleri tarafından onaylı, insan sağlığına hiçbir zararı bulunmayan organik ürünler olsa dahi, mevcut tedavi sürecinizde olumsuz bir etkiye veya alerjiye sebebiyet verebilir.

İşlem sonrası neler gerekiyor?

Birinci haftamız koyu renk haftasıdır. Normal kaşa göre koyu oluyor. İkinci hafta kabuk bağlıyor kaşımız, o kabuklar kendiliğinden düşüyor.

Bende olmadı, ciltten cilde değişiyor herhalde.

Evet, değişiyor. Üçüncü haftada canlanıyor, dördüncü hafta da zaten ikinci seansa çağırıyoruz.

Bir ay sonra kontrol var, sonrasında bitiyor mu?

En fazla üç seans sürüyor. Danışanımızla sürekli iletişim halinde oluyoruz. Günlük yaşantılarına kaldıkları yerden devam edebiliyorlar. Kimse doğallığın dışında bir görünüm algılamayacaktır. Kaşı far kalem sürmekten kurtarıyoruz, gözler ortaya çıkıyor.

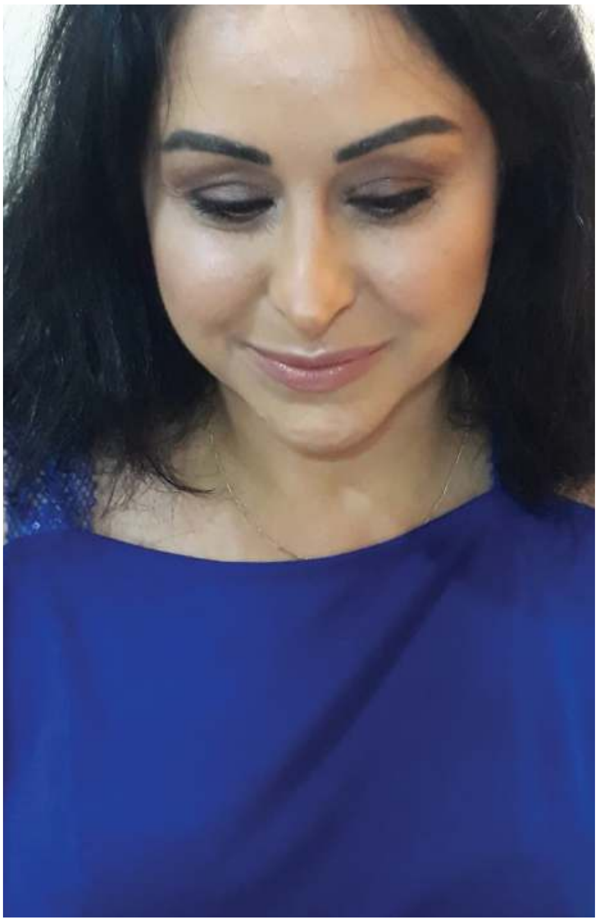
Kimlere yapabilir böyle bir kıstas var mı?

Sırf bayanlara yapılacak diye bir şey yok. Kaşının şeklinin görünümünü değiştirmek isteyen herkes yaptırabilir.

Mavi, yeşil kaşlar görüyoruz sokakta, bunlar korkutucu görünüyor. Renk tonlanmaları için neler söyleyeceksinitz?

Çok teşekkür ederim tam da değinmek istediğim konuydu bu. Kaş kontöründe kesinlikle koyu renk kullanılmamalı. Renkleri karıştırmamanız çok önemli. İşlem sırasında beğenilen kaşlar turuncuya maviye dönebiliyor. Bu renk değişimini kimse istemez. Bu tekniklerin hepsini bilmek gerekir. Sıcak, soğuk, natürel. Açık tenli bir kişiye mutlaka renk karışımı yaparak, içine çok koyu renkler koymayarak işleme başlanması gerekiyor. Yaptığımız işleme güveniyorsak kesinlikle renk değişimi olmuyor.

Bu işlemin mevsimi var mı?



Yok, kurallar önemli sadece. Güneş kremi yaz kış öneriliyor. İki üç gün kaşların sudan uzak tutulması ve antibiyotikli krem kullanımı çok önemli her mevsimde yapılabilir bu uygulama.

Ceyda Hanım diyelim ki bir gün geldi sıkıldım, bu işlem kolayca silinebiliyor mu?

Son sistemde sildirme pek rastladığınız bir sonuç değil. Ama önceki yıllarda makine ile yapılan dövme işlemleri renk sorunlarından dolayı çok kişi sildiriyordu. Özel bir solüsyonla boyayı kusturma şeklinde, bir de lazerle silme işlemi oluyor. Ama daha çok solüsyon tercih ediliyor.

Fiyatlardan bahsedelim eminim bu konu da merak ediliyordur.

Tabi haklısınız her sürecin bir maliyeti var. İşlemin yapıldığı yer ve uygulayan uzman çok değişkenlik gösteriyor. Pahalı olan iyidir demiyorum ama çok çok da ucuzsa işlemde malzemede bir eksiklik olduğunu düşünebiliriz. Yapan kişinin işlemlerine, deneyimlerine bakılmalı. İyi ve kötüyü ayıran şey bireysel yeteneklerdir. Deneyim çok önemli, herkese aynı kaş yapılmamalıdır. İşlem sonunda farklı sonuçlar ortaya çıkabilir. Daha güzel olmak için yapılan bir işlemde pişman olmayı kim ister? Öncelikle fiyattan bağımsız araştırmalar yaptıktan sonra fiyat değerlendirmesine geçilmesini öneririm. Kaşlarınız, gözleriniz ve yüz ifadenizi belirleyen en önemli unsurlardandır. Mutlaka profesyonel kişilere kendinizi emanet edin.

Leyla Hanım size kaş konturu konusunda birçok bilgi paylaşımında bulundum. Özet olarak kaş ile ilgili bütün problemlerin çözümü Mikroblading ile sağlayabiliriz.

Birçok kişi kaş ile ilgili problemler yaşıyor. Örneğin doğuştan düzensiz bir çizgiye sahip kaşlar yüzün ifadesini istenenden uzağa çekebiliyor. Hastalık veya yanlış işlemler gibi nedenlerle dökülmüş kaşlar yine sık karşılaştığımız problemler arasında yer almaktadır. Bir ince, bir kalın modasına uymak amacı ile sık alınan kaşlar deyim yerinde ise küsüyor ve istenilmeyen görünüm alıyor.

Gerçekten de öyle tam da benim kaşımdan bahsettiniz.

Maalesef öyle. Yüzde güzelliğin en belirleyici unsurlarından biri simetridir. Yüzünde altın oran olan kişiler her çağda daha güzel görünmektedir. Her ne kadar ideal güzel simetrisinde geçse de vücudumuzda 2 adet bulunan organlar birbiri ile aynı değildir. Bu kurallara kaşlar da dahil. İnsanların çağlar boyunca kaşlarını biçimlendirme çabası aslında simetriyi sağlamayı çalışmaktan geçiyor.

Evet, bugün ki toplumlarda birçoğumuzda simetri takıntılıyız gerçekten galiba değil mi?

Aynen öyle ama ne kadar Mikroblading işlemi ile denkleştirmeye çalışsak da mutlaka bir birinden farklı olabiliyor bu çok doğaldır. Biz olabildiğince doğal sonuca varmaya çalışıyoruz. Bu gibi sorunlar karşısında pek çok kişinin çözümü kaşlarını boyamak oluyor. Bu kısa vadede sonuç veren metot olsa da pek çok aksaklığı beraberinde getirebiliyor. Kaş kıllarının kendi tonunda kaş boyası bulmak büyük problemlerden kaş boyama işleminin sürekli tekrarlanması uzun vade de hem zaman hem de para kaybını beraberinde getiriyor.

Üstelik kalitesiz kimyasallardan elde edilmiş kaş boyaları kaşlarımızın uzun vadede zarar görmesine neden olmaktadır. Oysa kaş konturu size daha kalıcı kullanışlı bir alternatif sunar. Gündelik hayatımızda dilediğiniz gibi yaşarken kaşlarınızın görünümü hakkında endişe etmenizi gerek kalmaz doğal bir işleme ulaşmış olursunuz.

Tüm danışanlarımıza gönül rahatlığı ile tavsiye ediyorum Mikroblading en doğal yöntem olup, ihtiyacı olan veya arzu eden herkesi uygulamaya davet ediyorum.

Bu güzel paylaşım için ben deneyen biri olarak çok teşekkür ediyorum.

Namaste

İlhamını doğadan alan,tarladan eczaneye geliştirdiği inovatif ürünlerle kullanıcılarının sağlıklı yaşamına destek olan Zade Vital, vücudun temel bileşenlerinden biri olan antioksidan Koenzim Q10 ve kalp sağlığı için önemli bir destek olan Omega 3 balık yağını bir kapsülde birleştirerek yorgunluğa ve yaşlanma etkilerine karşı savaş açıyor.

Saç, yüz ve vücudunuz çok amaçlı ışıltılı kuru yağlar ışıldasın!

Evet konumuz Yoga.

Hep koşacak değiliz ya …

''Gezgin Kadınlar'' platformu çatısı altında ocak ayından itibaren her hafta sonu neredeyse hiç aksatmadan cumartesi ve pazar olmak üzere Kadıköy YODA'da birer saat yoga yapmaya başladım.

Yoga hakkında hiçbir şey bilmediğimi ilk deneme dersine katıldığımda anladım. Benim için yoga biraz mistik takılmak, bağdaş kurup gözler kapalı, parmakları birleştirerek nefese odaklı ''hıımmmm'' diyerek zihni dinlendirmek, sakinleşerek meditasyon yapmaktı en fazla.

Aslında öyle de başladık sadece ''hımmm'' yerine ''OM' (Söylenişi AUM) için nefes alındı. Sonra birkaç kere güneşi selamlamaK ardından omurgayı rahatlatmak, vücudu esnetmek, gevşetmek için yapılan, hiç de öyle göründüğü gibi kolay olmayan belirli pozisyonlardaki (asanalar) egzersizlere geçildi. Her ''Adho Mukha Svanasana'' yani aşağıya bakan köpek dinlenme pozunda kendime bu işkencenin ne zaman biteceğini sordum.

Evet, resmen işkenceydi; çünkü bedenime ne kadar yabancı olduğumu o gün anladım. Neredeyse her gün spor yapmama rağmen pozların içinde kalamıyor, dengede duramıyordum. Bedenin açılması için pozların içinde öyle kısa bir süre kalınmıyor, onu da söyleyeyim. Öyle bir terliyorsunuz ki ''Yoga da bu değil'' demeye başlıyorsunuz. □

Yoga'da en önemli faktör bence yoga hocasının enerjisidir. Biz Gezgin kadınlar şanslıyız çünkü Nebile KAPICIOĞLU hocamızın enerjisi her ders öncesi ve esnasında hep yüksek ve ders mutlaka grubun dinamiği ve ihtiyacı doğrultusunda oluşuyor. Bunu nasıl hissediyor ve ayarlıyor bilmiyorum ama yapıyor bir şekilde. Temel pozların dışında diğer pozları da denememiz konusunda bizleri hep motive ediyor. Henüz tek başına baş üstü duramasam da köprü yapmayı başardım.

En sevdiğim asana ise yoga dersin sonunda yapılan ''svasana'' yani yeniden doğuş için 5 – 10 dk. ceset gibi yatmak. Sanırım herkesin sevdiği ve ders esnasında dört gözle beklediği poz bu. □

Ders sonraları kendimi huzurlu, hafif, bir o kadar da enerjik hissediyorum. Bedenim her hafta biraz daha açılıyor ve esniyor, bunu hissediyorum. Pasif bir sporun yanında yoga aynı zamanda bir süreçtir. Sizi fiziksel hareketler ile manevi dinginliğe götüren ve zamanla kendinizi, bedeninizi, keşfetme sürecidir.

Gezgin kadınlar Yoga'sında çok güzel ''Sisterhood'' (kardeş) ruhu oluştu ve bu güzel ruhlarla birlikte Temmuz ayın sonu Dalyan Yoga kampına gidiyoruz. Gelmek isteyen varsa bekleriz. ;)

Miray Toker

RENKLİ MEYVELER

Yazın gelmesi ile birlikte mutfağımızı ve sofralarımızı rengârek meyveler donatmaya başladı. Kışın meyve yemek aklımıza gelmez iken, yazın meyve baş tacımız olmakta. Yaz meyveleri rengârenk görünümleri ile gözümüzü de gönlümüzü de şenlendirmekte...

Dyt.Nurcan Bıçakçı Kahveci

Meyveler, karbonhidrat (sağlıklı şeker), lif, vitamin ve mineral içermektedir. Yaz meyveleri daha sulu oldukları için, kalori içerikleri kış meyvelerine göre daha düşüktür.

Sağlıklı beslenmek için günde en az 2 porsiyon meyve mutlaka tüketilmelidir. Günde ortalama 3-5 porsiyon meyve tüketilebilir. Meyve tercih ederken çeşitliliğe önem verilmelidir. Çünkü her meyvede farklı vitamin ve mineraller olduğu için sağlık açısından faydaları da farklıdır.

Ortalama 1 porsiyon meyve 50 kk'dir. 1 porsiyon meyve demek, 1 avuç dolusu veya 1 su bardağını dolduracak kadar meyve demektir; yaklaşık 150-200 gr. Kilo problemi olan kişilerin meyve tüketirken porsiyon kontrolüne dikkat etmeleri gerekmektedir. Kontrolsüzce yenilen karpuz, kavun veya kiraz kilo almaya neden olabilir.

Özellikle şeker (diabet) hastaları meyve tüketirken bir seferde 2 porsiyondan fazla meyve tüketmemelidirler. Aksi halde kan şeker düzeyleri hızlı bir şekilde yükselebilir. Yine diabet hastalarının meyve tüketirken meyvenin yanında bir miktar süt, ayran, kefir, yoğurt veya peynir tüketmeleri, kan şekeri düzeylerinin daha dengeli olmasını sağlayacaktır.

Karpuz :

Yaz aylarının favori meyvesi karpuzun 200gr'ı (3 dilim) bir porsiyondur. Kırmızı rengi sayesinde antioksidan içeriği

yüksektir. Yine C vitamini içeriği yüksektir. Su ve lif içeriği yüksek olan karpuzun, idrar söktürücü, bağırsakları çalıştırıcı ve kalp hastalıklarından koruyucu özellikleri vardır.

Kiraz :

Yaz mevsiminin habercisi olan kirazın 15 adedi bir porsiyon sayılmaktadır. Kırmızı rengi sayesinde sahip olduğu antioksidanlar ile, ağız içinden sindirme, hatta cilde kadar birçok faydası vardır. Alzheimer, kalp hastalığı ve hipertansiyondan koruyan ve uykusuzluk problemine yardımcı olan bir meyvedir. Kirazın sapları da idrar söktürücü özelliğe sahiptir. Özellikle tatil dönüşü oluşan ödemlerden kurtulmak için günde 1-2 fincan kiraz sapı çayı tüketilebilir.

Ödem sökücü çay:

- 1 tutam kiraz sapı
- 1 tutam yeşilçay
- Tarçın
- 2 adet kayısı

Tüm malzemeleri kaynamış ve 1-2 dakika beklemiş sıcak suya ekleyin. Demliğin ağzını kapatarak 10 dakika demlenmesini bekleyin. Afiyet olsun.

Kayısı:

Kayısının 4 adedi bir porsiyon sayılmaktadır. Kayısı A vitamini, demir, fosfor, magnezyum ve lif açısından zengindir. Kayısı diğer meyvelere göre lif açısından daha zengin olduğu için bağırsakların çalışmasını hızlandırıcı özelliğe sahiptir. Özellikle konstipasyon (kabılzık) problemi olan kişiler sabah aç karna 2-3 adet kayısı tüketmelidirler.

Bağırsak dostu smoothie

- 1 çay bardağı kefir
- 1 kaşık yulaf
- 4 adet kayısı
- 5-6 badem
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 cay bardağı su

Tüm malzemeleri blendardan geçirin. Kahvaltı veya ikindi ara öğünü olarak tüketebilirsiniz. Afiyet olsun.

ŞEFTALİ:

İçerisinde bulunan A ve C vitamini sayesinde cildi güzelleştirmektedir.
Bir orta boy şeftali bir porsiyon sayılmaktadır.
Düşük kalorisi sayesinde özellikle diyet tatlılarda çok tercih edilmektedir. Şeftalinin bağırsakların çalışmasını yavaşlatıcı özelliği vardır. Özellikle yaz aylarında çocuklarda çok sık rastlanan ishal vakalarında şeftali tüketilmesi faydalı olacaktır.

Fit şeftali

- 1 adet şeftali
- 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı
- 1 yemek kaşığı hindistan cevizi rendesi
- Tarçın

Şeftalinin kabuklarını soyup küp küp doğrayın. Şeftalileri hindistan cevizi ve tarçına bulayıp yağlı kağıda dizin. Hindistan cevizi yağını üzerine gezdirip 10 dakika fırınlayın. Soğuyunca servis yapabilirsiniz. Afiyet olsun.

Erik :

Yaz aylarının en güzel meyvelerinden yeşil eriğin 10 adedi, kırmızı eriğin ise 5 adedi 1 porsiyon meyve yerine geçer. Lif içeriği sayesinde sindirim sistemini hızandırıcı ve kolesterol düşürücü özelliği vardır. C vitamini sayesinde diş etlerini hastalıklara karşı koruyan bir atkisi vardır.

Çilek :

Yazın en tatlı ve en fit meyvesi olan çileğin 12 adeti bir porsiyondur. Antioksidan deposu olan çilek, hastalık savar gibidir. Dişleri korur, tansiyonu dengeler, gripten korur.... Tatlılarda, pastalarda ve içeceklerde sık sık kulanılan çilek, diyet ürünlerde de kullanılmaktadır.

Çilekli fit dondurma

- 12 adet çilek
- 1 olgun muz
- 1 çay bardağı yoğurt
- 1 tatlı kaşığı bal
- Vanilya

Tüm malzemeleri blenderdan geçirin. Dondurma kalıplarına koyarak ve buzlukta 2-3 saat bekleterek servis yapın. Afiyet olsun.

PSİKOLOG AYŞEGÜL SOYSAL "GENÇLER ARTIK ÇOK BİLİNÇLİ" DİYOR

KENDİSİ İLE SİZ DEĞERLİ SHE OKURLARI İÇİN ERGENLİK VE BAŞARI ÜZERİNE KEYİFLİ BİR SOHBET GERÇEKLEŞTİRDİK

Röportaj: Funda Özdemiroğlu

Ağırlıklı olarak ergen ve genç yetişkinlerle çalıştığınızı biliyoruz. Toplumumuzda ergenlerin yaşadığı birincil sorunlar nelerdir?

Evet ağırlıklı çalışma alanım ergen ve genç yetişkin grubu, özellikle toplumumuzda bu yaş gruplarının çeşitli sorunları var. Bunların en başında, belirsiz ve istikrarsız olan toplumumuzda doğal sayılabilecek gelecek kaygıları, sınav odaklı eğitim sistemi içinde yer aldığımız için sınav ve performans kaygıları, depresyon, ergenlik döneminin kendine has sınırlarının, değişimlerinin aile içinde yaşattığı karmaşa ve çatışmalar ve yine bu dönemin gencin üzerindeki kendine has etkilerinin yarattığı sorunlar diyebiliriz.

Genç yetişkin ve ergenlerin yaşadığı bu sorunları aşmaları yönünde kendilerine ve ebeveynlere en önemli önerileriniz nelerdir?

Öncelikle ergenlik döneminin tam olarak neyi temsil ettiğini iyi anlamak gerekiyor. Bu dönem, genç için çocukluktan yetişkinliğe geçişteki ara dönemdir. Oldukça yapılandırıcı, bir o kadar çalkantılı ve dönüştürücü bir dönemdir. Doğası bu yani... Bu doğayı kabul etmekte aileler oldukça zorlanıyorlar, doğal olarak bir sene önceki uysal çocuğuna, bir sene sonra ne olduğunu anlamaya çalışıyor ve bu değişimin getirdiği çalkalanmalar karşısında bocalayabiliyorlar. Gencin artık daha çok bireysellik alanına ihtiyaç duyduğu bir dönem bu, ailelere önerim sınırlara saygı duymaları, genci bireyselleşme konusunda desteklerken koruma ve kollama görevini biraz daha geri plandan yürütmeleri, sakin ve sabırlı olmaları ve bu dönemin yarattığı dalgalanmaları şahsi almamaları :)

Gençler için de, bütün yaşadıkları duygusal iniş çıkışları ile bunun bir dönem olduğunu unutmamak, bu süreci bir yapılanma olarak görmek, kimliklerini oluşturmak için uğraşlarına devam ederken, tehlikeleri ayırt etmeye de yarayacak bir yetişkin ile güven ilişkisi oluşturmaları olur.

Saint Benoit'da lise, ardından Fransa'da üniversite, sonra da klinik psikoloji dalında yüksek lisans eğitimleri aldınız. Öğrencilik yıllarınızda psikoloji alanını tercih etmeye sizi yönelten faktörler nelerdi?

Lisede çok sevgili psikoloji dersi öğretmenim bu alana ilk merakımı canlandıran kişi oldu. Sonrasında vizyonumu, dünya ve insan algımı daha genişletmek adına Fransa'dan kabul aldığım üniversitede eğitimimi sürdürmeye karar verdim. Farklı kültürden insanlar tanımak, farklı yaklaşımlar görmek adına çok keyifli bir deneyimdi. Benim merakım hep insan ve insan davranışı üzerine olmuştur, ayrıca insan beyninin davranışlarımız üzerinde etkisi, insanları nelerin motive ettiği, hayatı yaşama şeklimiz, seçimlerimiz gibi insan davranışı ve psikolojisini araştırmak hobim diyebilirim, halen ilk günkü heyecanı taşıyorum...

Ergenlik ve ilk gençlik sürecinizde hayata bakış açınız nasıldı? Yetişme çağlarınızda en çok ilham aldığınız alanlardan bahsedelim mi?

Benim ergenlik dönemimi bir de anne babama sormak lazım :)) Şaka bir yana, yetişme çağlarımda hep meraklı olmam ön plandaydı. Açıkçası çok çalışkan değil ama pratik bir öğrenciydim, öğrenmeyi sevdiğim konuları hep okumayı çok severdim. Üniversitede de ilgilendiğim alanı seçmiş olmam, keyifle bol bol okuma yapmamı ve kendimi geliştirmemi sağladı. Tabii içine doğduğumuz ailenin

Psikolog Ayşegül Soysal

de oldukça etkisi olduğunu hep düşünürüm, annem,babam benim keşif alanım için hep yeterli alanı bırakmışlardır ve desteklemişlerdir. Benim için en kıymetli olan kısım, etrafımda da çoğunlukla çalışan, üreten, kendini geliştiren insanların bol yer alması oldu diyebilirim... İlham aldığım kişiler genelde meraklı, ilgili, ve kendilerini yenileyen insanlar olmuştur hep.

Çocukluk dönemimi ait hatırladığım ve şu an kıymetini anladığım önemli bir kavram var, kolay sıkılan bir çocuktum, ve bu sıkılmam ailem tarafından her dakikamın doldurulması ile geçiştirilmiyordu, dolayısıyla ben kendim için çözüm üretmek durumundaydım, çok yaratıcı oyunlar kurduğumu ve hayal gücümün gelişkin olduğunu hatırlıyorum; şu an bu özelliklerimden çok ama çok faydalanıyorum.

Hayal gücümü, üretim becerilerimi, her durumu kendi keyfime göre şekillendirebilme kapasitemi çocukken yeterince sıkılabilmiş olmaya borçluyum diyebilirim :))

Bence çocuğun sıkılmasına da tahammül etmek ve kendisinin çözüm üretebilmesine alan sağlamak gerekiyor.

Ergenin mutlu ve dengeli yetiştiği, bireylerin birbiri ile dengeli ilişkiler içinde olduğu bir aile varsayalım. Böyle bir aile oluşturmanın en temel şartı nedir?

Kimse aile oluştururken sorunlar yaşamayı hayal etmez tabii, ancak dengeli ilişkiler içinde olmak sadece aile ile ilgili değil, yani kişinin etrafı ile , dünya ile, kendi anne-babası, ailesi ile kurduğu ilişkilerle alakalı, hepsi paralel.

Kişi dengeli ilişkiler kurabilen sağlıklı bir birey ise, aile kurmak için tercih ettiği eş de büyük ihtimalle kendine yakın olacaktır, dengeli bir ilişki örüntüsü içinde ilerleyecek, nasıl kendi ve eşinin sınırlarına, alanlarına saygı duyuyorsa, çocuğunun alanlarına da saygı duyacaktır, duygularını yansıtabilecek, karşısındakinin duygularını görebilecek, sorumluluk alabilecek ve sağlıklı iletişim kurabilecektir. Bu durum aile içi ilişkilerede, yetiştirilen çocuğun kişilik özelliklerine de yansıyacaktır. Yani dengeli bir aile olmanın en temel şartı, dengeli bir birey olmaktır.

Çocuk ve ergenlerin psikolojik testlerden geçme ve terapi görme olgusuna karşı yaklaşımları nasıl? Aile ve etraf yönlendirmesiyle değil de kendi isteğiyle gelen ergen danışanlarınız oluyor mu?

Artık gençler çok daha bilinçli, kendi yaşadıkları sıkıntıları, aileleri ile üstesinden gelemedikleri sorunları ele almak, daha sağlıklı iletişim kurmak, sağlıklı tercihler yapmak, hatta gelecek hayatları ile ilgili sağlam kararlar almak, doğru tercihler yapmak için kendi istekleri ile de başvuruyorlar.

Bunun dışında aile veya okul yönlendirmesi ile de gelen oldukça büyük bir sayı oluyor tabii... Ancak özellikle ergen grupta, eğer gencin bir değişim veya destek motivasyonu, arzusu yoksa o durumda genci zorlamanın bir anlamı olmuyor, daha büyük bir direnç ile karşılaşabiliyoruz, o gibi durumlarda da aile ile çalışmak, gencin isterse sürece dahil olabileceği bilgisini iletmek yeterli oluyor.

Başarıyı nasıl tanımlarsınız? Size göre başarı nedir, başarısızlık nedir?

Ben başarı kavramının çok çeşitli olduğuna ve her insanın iç motivasyonunu keşfetmesi ile başarılı hissedebileceği bir alana sahip olabileceğine inananlardanım. Kişinin kendisine nasıl yaklaştığı, ne derece eleştirel, katı; ne derece olumlu, destekleyici bir iç sese göre tamamen bu kavramın değiştiğine inanıyorum. Örneğin, eğer kişi kendisi ile ilgili "en iyiyi yapmıyorsun, yeterli değilsin, bak yine hata yaptın, hala önemli bir şirketin üst düzey yöneticilerinden değilsin, yeterince para kazanmıyorsun" gibi eleştirel, yargılayıcı düşünceleri, çıkarımları var ise, ne yaparsa yapsın kendisini başarılı olarak görmeyecek, hep daha iyisinin var olduğunu düşünüp kendisini yetersiz hissedecektir. Bunun yanı sıra, "Elinden geleni yapıyorum, biraz daha emek verdikçe daha iyisini de yapabilirim..." , "Anne olmak konusunda mükemmel olamam, ama elimden geleni yapıyorum, çocuk büyütüyor olmak bile bir başarı" diyebilen birinin kendisini başarılı görme ihtimali çok daha yüksek olacaktır.

Tabii burada yine kişinin yargılayıcı kriterleri devreye girer ve sadece en üst düzeyde olmayı veya sadece 1. Olmayı başarılı olmak olarak alırsa, yine o kişi de bir türlü kendisini yeterli ve başarılı hissedemeyecektir.

Kişinin kendi içsel motivasyonları, kendi iç yargılama sistemi, kendilik algısı başarının nasıl algılandığını oluşturan temel etken diyebiliriz.

Dersleri orta seviyede olan, ancak geniş hayal gücü ile ilginç içerikler üreten, bunları kurgulayıp öyküler haline getiren ve bunları online ortamda yayınlayan bir çocuğa başarısız diyebilir miyiz?

Veya yine akademik anlamda hırsı olmayan, bir spor dalında kendisini yeterli, başarılı ve motive gören bir çocuğu spordan alıp daha çok ders çalışmasına zorlamalı mıyız?

Aileler ile bu soruların cevaplarını aramak, ararken onların başarı kavramlarının ne olduğuna beraber bakmak, eğer kendi başarı kavramları ile çocuklarının gerçekleri çatışıyorsa bu konuyu çalışmak çok kıymetli sonuçlara varıyor. Bu sebeple, çocuğun, gencin, kendimizin başarı kavramından beklentisi, bu kavramların hayatımız üzerindeki etkilerini iyi gözlemlemek gerekiyor.

EMDR Terapisi hakkında konuşalım biraz da. Son yıllarda popüler olan bu terapi yöntemi hakkında bilgi alabilir miyiz?

EMDR son yıllarda bilinirliği git gide daha da artan çok kıymetli bir terapi tekniğidir. Türkçe ismi "Göz HAreketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme" dir. Oldukça güçlü bir yaklaşımdır, diğer terapi ekollerine göre nispeten daha yenidir, ancak çok etkili oluşu ve daha kısa zamanda hızlı sonuçlar görmeye yaraması popülerliğini arttırmıştır. Kısaca bahsetmek gerekirse, kişiyi rahatsız edici düşüncelerin, olayların, durumların, geçmiş yaşantıların, anıların etkilerinin şiddetini azaltmaya, ve kişinin bu durumlardan çıkardığı olumsuz sonuçların, çıkarımların değiştirilmesine yarıyor.

Beynimiz, her yeni deneyim, olay, durum, yaşantı ile kendisine ulaşan bilgiyi işliyor ve belirli çıkarımlar yapar, yani işlevsel, işe yarar hale getiriyor. Bunları yaparken, duygu, düşünce, duyum, ses, imge, koku gibi bilgiler de aynı anda işlenir ve ilişkili anı ağları ile bütünleşir, zihne öyle "kaydedilir". Böylece, gelecekteki tepkilerimizi yönlendirmek adına "öğrenme" gerçekleşir. İşte yaşantımızda, karşımıza çıkan her an, her olay, her durumda bu sistem devrededir.

Kişi, çok rahatsız eden bir olay yaşadığında, bu sistemde bir takım aksamalar meydana gelir. O durum yine kişinin zihnine kaydolur, ancak gerekli işlemleme yapılamamıştır. Ve kişinin zihninde yer kaplamaya devam eder.

Örneğin, 1 ay önce ne yediğinizi hatırlamazsınız, sıradandır, dikkatinizi vermezsiniz, zihninizde yer kaplamaz. Ancak 2 yıl önce eşinizle yaptığınız büyük tartışma sırasında ne yiyordunuz hatırlayabilirsiniz, o rahatsız edici olaylar da o an olan duyum, ses, imge, koku, tat vs. İle birlikte kaydedilir, ve belki de her o yemeğin kokusunu aldığınızda, yediğinizde o zaman ki siniriniz ortaya çıkabilir ve bunu anlamlandırmakta zorlanırsınız.

EMDR bu gibi yerleşmiş, kaydedilmiş ama aslında işlemlenmemiş ve dolayısıyla etkisi biz farkında olmasak bile yoğun olarak devam eden durumları, geçmiş yaşantıları, anıları, olayları ele almaya yarayan, bunların rahatsız edici etkilerini belirgin şekilde düşüren çok etkili bir terapi yöntemidir. Çok sıkı bir eğitimi vardır sertifika yetkinliği olmayan yani, EMDR terapisti olmayan kişilerin uygulamaması gerekir.

HAYVAN SEVGİSİ KALBE İYİ GELİR

Liv Hospital Ulus, "Havyan Sevgisi Kalbe İyi Gelir" sloganıyla yola çıkarak önemli bir sosyal sorumluluk projesine imza attı.

Liv Hospital Ulus, "Havyan Sevgisi Kalbe İyi Gelir" sloganıyla yola çıkarak önemli bir sosyal sorumluluk projesine imza attı. Proje kapsamında barınaklarda yaşayan kedi ya da köpeklerin yaşam koşullarını düzeltmek ve beslenmesine katkıda bulunarak toplumsal farkındalık yaratmak amaçlanıyor. Proje kapsamında kuru mama yardımında bulunan hayvan severlere Liv Hospital Ulus "Kalp sağlığı kontrolü" yapacak. Proje kapsamında Liv Hospital Ulus'ta gerçekleşen etkinliğe Monik İpekel, Işıl Reçber, Uğurken Erez, Yudum gibi cemiyet ve sanat dünyasından pek çok isimin yanı sıra Liv Hospital Grup Koordinatörü Meri İstiroti, Liv Hospital hekimleri de katıldı.

KALP SAĞLIĞINA DA DİKKAT ÇEKİLİYOR

Liv Hospital Ulus tarafından hayata geçirilen projede hem sokak hayvanlarına mama ulaştırılıyor hem de hem kalp sağlığına dikkat çekiliyor. 3 ay sürecek proje kapsamında her kuru mama bağışı sokaklarda yaşayan tüylü dostlarımızın hayatını kurtarırken kalp sağlığı kontrolüyle kalp ve damar hastalıklarında erken teşhis ve toplumsal farkındalık sağlanıyor.

LİV HOSPITAL GRUP KOORDİNATÖRÜ MERİ İSTİROTİ:

"Liv Hospital Ulus olarak güzel bir yolculuğa çıktık. Proje ile Türk toplumunda sıklıkla görülen kalp ve damar hastalıklarıyla ilgili bilinci arttıracak ve gelecekte oluşabilecek risklerden korunmak için farkındalık yaratacağız. Ayrıca bunu yaparken de sokak hayvanlarına mama ulaştıracağız. Kurulduğumuz günden beri kendi mahallemizin gerçek sahipleri olan tüylü dostlarımıza da sahip çıktık. Köpek ve kedilerimiz de bizim Liv Hospital olma yolculuğumuzda hep bizimle birlikteydi.

PEK ÇOK DERNEĞİN VE VAKFIN KURUCUSU MONİC İPEKEL:

Esasında insan ruhunu taşıyan herkesten destek bekliyoruz. Çünkü bu bir sevgi meselesidir. O sevgi, hayvanlar da dahil herkes içindir. Bundan bir hafta önce Afrika'da Liberia bölgesinde çocukların susuzluktan öldüğünü öğrendik, çok üzüldük. Onlara ve memleketimizin de bazı insanlarının bir takım ihtiyaçlarına el uzatalım istedik. Şimdi de hayvanların ihtiyaçları için hastanemizde ücretsiz kalp taraması yapılıyor. Cemiyet hayatının iyi yürekli insanları projemizde yer aldılar, bizleri kalpten desteklediler. Dünya şekeri Uğurkan Erez, güzel yürekli Işıl Rençber, başarılı akademisyen ve iş kadını Tijen Ziya ve daha birçok saygın ve değerli ismin projemizde yer almış olmasından dolayı büyük mutluluk duyuyorum.

GRUP PİLATES VE REFORMER PİLATES ARASINDA Kİ FARK NEDİR?

Simge Özdemir

Hollywood yıldızlarına kadar uzanan son dönemin popüler egzersizi pilatesi yapmanın farklı yolları var.

600'ün üzerinde varyasyonları olan egzersiz serilerini mat üzerinde lastik, top, çember gibi aparatlarla renklendirebilir veya reformerin güvenli kollarına eğitmen kontrolünde kendinizi bırakabilirsiniz.

Hangisini yaparsanız yapın pilatesin temelleri hep aynı.

Konsantrasyon, merkez, kontrol, kesinlik, akıcılık, nefes temellerine dayanarak güç ve denge üzerine gelişmiş, sıkı bir vücut elde etmenizi sağlar.

Önemli olan size hangisinin daha uygun olduğunu anlayabilmek. Kendinizi iyi tanıyıp, motive eden noktaları belirledikten sonra işiniz kolay; bedeniniz ve zihniniz sizi kendiliğinden o yola sürükleyecektir.

Pilates Mat

Yerçekimine karşı koyan tek şey bedeniniz

Mat üzerinde yapılan egzersizlerde yerçekimine karşı koyacak olan sadece bedeninizdir.

Dolayısıyla bedeninizdeki kontrol ve hareketin verimliği sizin motivasyonunuza bağlıdır.

Pes etme noktası sadece size kalmıştır, hemen pes edenlerdenseniz kaytarma oranı biraz daha yüksektir.

Tüm kas gruplarını çalıştırır.

Mat egzersizlerinde tüm kas gruplarını çalıştırmaya yönelik çeşitli varyasyonlarda hareketler vardır. Top veya lastik gibi aparatlarla hedeflenen kas grupları daha çok çalıştırılabilir.

Grup dersleri, kalabalık dersleri sevenler için ideal.

Mat dersleri kalabalık sınıflarda verildiği için, grup psikolojisi ile kişinin motivasyonunu yüksek tutmasını sağlar. Çevrede hareketi yapanları gördükçe motive olanlardansanız, mat pilates sizin için uygun bir seçenek.

Malzeme olarak yalnızca mat gerektirir.

Mat pilatesi yapmak için tek ihtiyacınız olan şey mat.

Taşınması kolay, omurga sağlığı için faydalı olan 10-15 cm kalınlığındaki matlar hareket veriminizi de artıracaktır.

Bireysel gözlemlenme oranı daha düşük

Mat pilates dersleri 10 kişi ve üzeri sınıflarda stüdyolarda yapılmaktadır. Eğitmenler tüm sınıfa ortak komutları vererek derste ilerlediğinden, bireysel olarak ilgilenme ve hataları düzeltme oranı biraz daha düşük olabilir.

Pilates Reformer

İlginçtir ki, reformer aleti, Pilates tarafından 20. Yüzyılda yatalak hastaları iyileştirmek üzere, yataklarına çeşitli yaylar takılarak geliştirilmiş ve günümüzdeki son halini almıştır.

Aslına bakarsanız reformer aletinin tasarlanma şekli insanı hayrete düşürecek kadar iyidir.

Reformer kısa sürede değişim için birebir.

Kişinin vücut ağırlığı farklı yaylarla desteklendiği için, bu direnç sistemiyle bedeninizdeki kasların tam kapasite çalışmasını sağlar.

Yani bir nevi kaçış yok diyebiliriz.

Sınırlı hareket açısı ile kontrolü daha fazladır.

Yaylar, el ve ayak ipleri ,omuz başlığı, ayak tabanlığı ile her şey kontrol altında.

Yaylı hareket eden bir platform üzerinde hareketler yapılır.

Ayrıca kollara ve ayaklara takılan bantlarla hareket açıları sınırlıdır.

Farklı platformu nedeniyle, eğitmenin sizinle ilgilenmesi önem taşımaktadır.

Kontrolsüz bir şekilde yapmak sakatlanma riski doğurabilir, dikkat etmekte fayda var.

Reformer derslerinin özel veya 2-3 kişilik sınıflarda verilmesi önerilir.

Az katılımlı, kontrolün sağlanabileceği sınıflarda dersler yapılır.

Kalabalık gruplarla motive olan biriyseniz, mat dersleri daha kalabalık yapılmaktadır. Aletin kullanımında sizi gözlemleyecek ve kontrollü gelişiminize destek olacak bir eğitmen, ancak 2-3 kişilik sınıflarda daha sağlıklı olmaktadır.

Pes etme ihtimaliniz düşük

Pes etme noktanızı yapılan yaylar ve el/ayak bantlarının kontrolünde bir tık ileriye taşıdığı için; mat pilatese kıyasla daha kısa sürede verim elde etmenizi sağlar.

Reformer; kolay, zor, çok zor gibi hareketinizi kademelendiren yaylar içerir.

Bu yaylar sayesinde hareketi zorlaştırmak veya kolaylaştırmak sizin elinizdedir.

Pilates ve yoga arasında ki fark nedir?

Son dönemde oldukça popüler olan, pilates ve yoga aslında birbirini tamamlayıcı egzersizlerden oluşuyor.

Temelleri, felsefeleri, tarihleri farklılık gösterebilir.

Düzenli yoga denge, esneklik, eklem ve bağ doku, güç ve sakin bir zihin için çok etkili olabilir.

Yogada Ashtanga, Hatha, Yin yoga gibi bir çok çeşit olmakla beraber her birinin felsefesi ve akışı, bedende etki ettiği noktalar birbirinden ayrıdır.

Pilates ise özellikle bedende derin kas ve hemen hemen vücudunuzun her bölgesindeki kas gruplarının çalışması için birebirdir.

Pilateste aynı zamanda egzersizler sonrası yer alan esnemeler de sizi yoga egzersizlerinde geliştirecektir. Yoga dersi alan ve benim pilates dersi verdiğim öğrencilerim de pilates ile yoganın zihnen ve bedenen birbirine olan katkısı ve etkisini gözlemek keyifli.

Pilateste nefes tekniğinin önemi nedir?

Pilateste "nefes" konusu ise, hem egzersizler esnasında doğru kullanımı, hem de yaptığımız hareketlerin verimliliği açısından büyük önem taşıyor.

Nefesin bu kadar önemli olmasının sebebi ise, nefesin hayati olmasıdır. Çünkü nefes zaten yaşam için en gerekli şey olmakla birlikte, tüm beden, duygu ve ruh farkındalığımız için de en önemli şeylerden biri.

Pilateste doğru nefes dediğimizde ise nefesin 3 boyutlu kullanımından bahsediyoruz.

Kişiler normalde daha çok karınlarına ya da daha çok göğüslerine nefes alıyorlar. Bu iki nefes türü de doğru olmakla beraber, herhangi birinin yoğunluklu kullanması bazı sorunlar ortaya çıkarabiliyor. Göğüs bölgesine fazla nefes alan kişilerin ciğerlerinde, göğsün ön tarafına fazla nefes alanların boyun ve omuzlarında tansiyon ve stres oluşumu, karna ya da diyaframa fazla nefes alanların da karınlarında aşırı bir kuvvetsizlik görülebiliyor.

3 boyutlu doğru nefeste, amacımız bu iki nefes türünden vazgeçmek değil, kaburgaların arka ve yan kesimleri olan posterolateral alanını da kullanmaya teşvik etmek.

Pilates metodunda kişiyi sırtlara yanlara nefes almasını sağlayarak, daha sağlıklı, 3 boyutlu, her tarafa doğru giden ve her taraftan doğru verilen bir nefes yaratmaya çalışıyoruz. Amacımız oksijenasyonu ve ciğer kapasitesini arttırırken aynı zamanda gövde dediğimiz ana bölümü bölmemek.

Sağlıklı günler diler bir sonraki sayımız da,

Kimler pilates yapabilir?

Video izleyerek pilates yapılabilir mi?

Pilates esnasında nefesimizi doğru kontrol etmemizi nasıl anlarız?

Konularına değineceğimizi belirtmek ister ve takipte kalın deriz

Yılın Lüks Düğün Trendlerinin Konuşulduğu "Conrad Wedding Talks with EzraTuba" Ünlü İsimlerin Katılımına Sahne Oldu.

Açıldığı günden bu yana unutulmaz düğünlere ev sahipliği yapan Conrad İstanbul Bosphorus ve 2006 yılından bu yana kadın modasında güçlü tasarımlarıyla dikkat çeken EzraTuba, 20 Haziran Perşembe akşamı yılın düğün trendlerinin konuşulduğu keyifli bir etkinliğe imza attı. Ezra-Tuba Çetin kardeşler ile düğün sektörünün önde gelen markalarının temsilcilerinin de yer aldığı 'Conrad Wedding Talks with EzraTuba' etkinliğine ünlü isimlerin de ilgisi büyüktü.

Conrad İstanbul Bosphorus, ünlü konuşmacılar ile cemiyet ve magazin hayatının ünlü isimlerini bir araya getiren yılın düğün trendlerinin konuşulduğu 'Conrad Wedding Talks with EzraTuba' etkinliğini 20 Haziran Perşembe akşamı Conrad Panoramic Terrace'da eşsiz Boğaz manzarasına karşı gerçekleştirdi.

Yenilikçi EzraTuba markasının kurucuları Ezra Çetin ve Tuba Çetin, gelinlik mağazalar zinciri Beyaz Butik'in sahibi Hatice Özil, ünlü saç tasarımcısı Sabit Akkaya, elmas yüksek konseyi mücehver danışmanı Aylin Gözen, L'orient Mücevher'in sahibi Gamze Doğançay, MG International Fragrance Company'den Duygu Beşbıçak, make up artist Erkan Uluç ve Şebnem Event Design kurucusu Şebnem Mardini'nin konuşmacı olarak yer aldığı etkinlikte lüks düğün konseptlerinde yeni trendler masaya yatırıldı.

Aralarında Arzu Kunt, Berrin Aşıcıoğlu, Duygu Beşbıcak, Elif Girgin, Elif İnci Aras, Feza Fırat, Başak Sungur Oral, Fırat- Ceren Hatipoğlu, Yeşim Akıncı, Levent Demir, Zeynep Toker, Serap Sarı, Hilal Mocan, Nazan Cihan, Oya Anlar Onat, Nilgün Esinli, Günsel Ülkü, Hacet Özyiğit ve Nuray Fenerlioğlu gibi ünlü isimlerin katılımıyla gerçekleşen 'Conrad Wedding Talks with EzraTuba' etkinliğinin moderatörlüğünü ise Müge Tezman Sırmabıyık yaptı.

Conrad İstanbul Bosphorus, klasikleşen kültür sanat buluşmaları "Conrad Söyleşileri"nde (Conrad Talks) olduğu gibi, belirli aralıklarla gündemi yakalayan söyleşi serileriyle de misafirlerini ağırlamaya devam edecek.

Fırat- Ceren Hatipoğlu/Yeşim Akıncı-Levent Demir

NURAY FENERLİOĞLU

SERAP SARI

OYA ANLAR ONAT

BERRİN AŞICIOĞLU

Günsel Ülkü

HİLAL MOCAN-NAZAN CİHAN

EZRA ÇETİN-TUBA ÇETİN-ŞEBNEM MARDİNİ-MÜGE TEZMAN SIRMABIYIK-DUYGU BEÇBIÇAK

TUBA ÇETİN-MÜGE TEZMAN SIRMABIYIK-EZRA ÇETİN

NİLGÜN ESİNLİ

ELİF GİRGİN

NAZAN CİHAN

HACER ÖZYİĞİT

DOÇ. DR. MEHMET REŞİT ASOĞLU:

CİNSEL İSTEKSİZLİK VE NEDENLERİ!

Cinsellik; psiko-fiziksel bir süreçtir ve sağlıklı bir aktivitedir. Normal cinsel yanıt, psikolojik ve fiziksel işlevselliğin sonucu olarak meydana gelir. Biyolojik açıdan; normal cinsel fonksiyon için sinir sistemi, damar sistemi ve hormonal denge koordineli bir şekilde fonksiyonlarını yerine getirmelidir. Biyolojinin ötesinde; kişinin sosyokültürel düzeyi, ekonomik düzeyi, dini inançları ve kişisel deneyimleri de cinsel fonksiyonları olumlu veya olumsuz etkileyebilir.

Cinsel fonksiyon problemlerini; en kısa şekliyle yeterli cinsel tatmini deneyimleyememek olarak tanımlayabiliriz. Kadınların yaklaşık olarak yüzde 40-50'si yaşamları boyunca bir çeşit cinsel fonksiyon problemi yaşarlar. Cinsel fonksiyon bozukluğu kadınların kendilerine güvenini, sosyal hayatını, yaşam kalitesini ve iyilik halini negatif olarak etkilediği gibi, partnerlerini de olumsuz yönde etkiler.

Kadın cinsel fonksiyon problemlerini ele alırken kadının hem psikolojik iyilik hali ve hem fiziksel işlevselliği değerlendirilmelidir. Burada görev hekimlere düşmektedir. Doğru sorular sorarak cinsel fonksiyon problemi olup olmadığı taranmalı ve hem cinsel organ fonksiyonları hem diğer vücut sistemlerinin fonksiyonları değerlendirilmelidir. Ne yazık ki; günümüzde kadınlar bu açıdan taranmamaktadır. Bunun başlıca sebepleri arasında hekimlerin cinsel fonksiyon problemlerinin nasıl değerlendirilmesi gerektiğini konusunda yeterli bilgi ve deneyime sahip olmamaları, kadınların cinselliği konuşmaktan çekinmeleri ve kültürel önyargılar gelmektedir. Doğru sorular sorulur ve fizik muayene yapılırsa cinsel fonksiyon problemi ortaya konulabilir ve bu kadınlar konuyla ilgili uzmanlara yönlendirilebilir. Burada şunu söylemeden geçmek istemiyorum. Cinsellik, bilimsel literatürde seksoloji bilimi başlığı altında incelenmektedir ve cinsel fonksiyon bozukluklarının jinekologları, ürologları, psikiyatristleri ve/veya psikologları ilgilendiren yönleri vardır. Gerektiği durumlarda farklı branştan olan hekimler tarafından da değerlendirme yapılmalıdır.

Kadın cinsel fonksiyon problemleri temel olarak dört şekilde karşımıza çıkmaktadır. Bunlar; cinsel istek problemi, cinsel uyarılma problemi, orgazm problemi ve ağrı problemi. Bu problemler belirgin bir strese sebep olur ve sosyal yaşantıyı olumsuz etkiler. Bu duruma bir çok faktör sebep olabilir. Başlıca biyolojik ve psiko-sosyal sebeplerden kaynaklanır. Biyolojik sebepler arasında; sistemik hastalıklar (şeker hastalığı, tiroit problemleri, nörolojik ve damarsal problemler), ilaç kullanımı, jinekolojik problemler, geçirilmiş cerrahi operasyonlar ve genital bölgedeki enfeksiyonlar sayılabilir. Bu problemler; fizik muayene, kan testleri ve gerekirse görüntüleme yöntemleri ile kolayca anlaşılabilir ve tedavi edilebilirler. Psiko-sosyal problemler arasında; psikiyatrik problemler, önceki kötu cinsel deneyimler, geçmişte cinsel istismara maruz kalma ve cinsel baskılanma sayılabilir. Psiko-sosyal faktörler, cinsel istek ve uyarılma problemlerin altta yatan önemli sebeplerindendir. Bu kadınlar bir psikiyatrist ve/veya psikolog tarafından mutlaka değerlendirilmelidir. Cinsel baskılanma, bazı toplumlarda kadınlar üzerine kurulan psiko-sosyal baskıdan kaynaklanır. Bu baskı; cinsel istek ve uyarılmayı kısıtlayarak kadınların normal bir cinsel deneyim yaşamasına engel olur. Bunun sonucu olarak da cinsel fonksiyonlar olumsuz yönde etkilenir. Psiko-sosyal faktörler, cinsel istek ve uyarılma problemlerinin altta yatan önemli sebeplerindendir. Psikososyal faktörlerin değerlendirilmesi ikili görüşmeler seklinde yapılabilir ve altta yatan psiko-sosyal faktörler uzman kişiler tarafından tedavi edilebilir. Altta yatan sebebe yönelik ilaç tedavisi, cinsel terapi veya psikoterapi yapılabilir ve bir çok hastada bu tedavilere olumlu yanıt alınabilir.

Son olarak şunu eklemek isterim. Partnerle olan duygusal iletişim, bireysel farklılıklar, beklentiler, sosyokültürel düzey ve dini inançlar gibi faktörler cinsellik üzerine önemli etkiler yapabilir. Bu yüzden; cinsel istek ve uyarılma problemleri göründüğünden daha kompleks bir konudur.

Doç.Dr.Mehmet Reşit Asoğlu

MEHMET REŞİT ASOĞLU KİMDİR?

1983 doğumludur. İhtisasını Zeynep Kamil Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Kadın Hastalıkları ve Doğum bölümünde yapan Asoğlu 2013-2014 yıllarında dünyanın en büyük kanser merkezi olan MD Anderson Kanser Merkezinde araştırma projeleri yürüttü. 2015-2016 yıllarında Texas Üniversitesinde Laparoskopi ve Robotik Jinekolojik cerrahi alanında çalıştı ve araştırma projeleri yürüttü. 2016 yılı ikinci yarısında Türkiye'ye döndü ve Kadın İnfertilite ve Tüp Bebek alanlarında sertifika programına katildi. 2017-2018 yıllarında yine Amerika Birleşik Devletlerinde Maryland Üniversitesinde obstetrik ultrasonografi ve yüksek riskli gebelik kliniğinde çalıştı ve araştırma projeleri yürüttü. 2017 yılında doçent olmaya almaya hak kazandı. Amerika'da bulunduğu sure zarfında Amerika Tıpta Uzmanlık sınavları (USMLE) ve ECFMC sertifikası aldı. Bahçeci Fulya Tüp bebek Merkezinde görev yapmaktadır. Uluslar arası dergilerde yayınlanmış yaklaşık 40 adet çalışması mevcuttur. Ayni zamanda uluslararası dergilerde hakemlik yapmaktadır.

Wome Deluxe'te...

En özel anları kusursuz kılan Wome Deluxe, hem deniz hem orman manzarasının olduğu muhteşem doğa eşliğinde hayallerdeki düğünü yeniden tanımlıyor. Wome, iskele, teras, bahçe ve havuz başı mekan alternatifleriyle unutulmaz bir manzara eşliğinde evlenmek isteyen çiftlere masalsı bir düğün atmosferi sunuyor.

Antalya Alanya Avsallar'da denize sıfır konumda doğa ile iç içe 120 bin metrekare üzerine kurulu 5 yıldızlı otel Wome Deluxe, hem düğün hem de balayı için lüksü yeniden tanımlıyor. Gerçek bir orman içerisinde muhteşem bir manzarayla, yüzlerce yıllık çam ağaçlarının arasındaki Wome Deluxe, rüya gibi bir düğün ve balayı için misafirlerini ağırlıyor.

KİM İÇİN YAŞIYORSUNUZ?

Kişisel Gelişim Uzmanı
Nurdan Acar

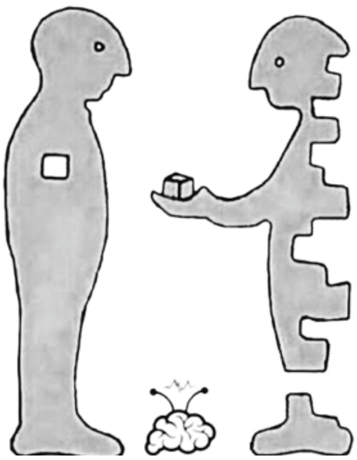
nurdanacr@gmail.com
@nurdanacar

Bu konu son zamanlarda yaşadığım olayların etkisi ile de sürekli düşündüğüm, hep de ikilemde kaldığım, cevabını bildiğim ancak uygulamakta zorlandığım bir konuydu. Evet çok kere duymuşsunuzdur 'Başkaları ne der ne düşünür diye yaşama.' cümlesini. Ben de çok kere okudum, çok sefer söyledim; hem kendime, hem de çevremdeki insanlara. Ancak bilmek yetmiyor ya da sadece söylemek, onu uygulama konusunda ne kadar iyi olduğumuz asıl mesele. Konunun başkalarının düşüncelerine göre yaşamanın ne kadar yanlış olduğu ya da bunu yapmazsak ne kadar mutlu bir hayat süreceğiz kısmı ile değil, neden böyle bir eğilimimizin olduğu kısmından bahsetmek istiyorum.

Bir insan neden kendi duygu ve düşüncelerini, kendi istediği hayatı yaşamak yerine, diğer insanların duygu durumları ve düşüncelerine göre kendini şekillendirir? Bu sorunun kişiden kişiye göre değişen birden çok cevabı olacaktır. Ancak hepimizin ortak bir paydada toplanacağı konu eminim ki; bu hayatta gerçekten kim olduğumuzu keşfetmemiz ve ancak kim olduğumuzu keşfettikten sonra istediğimiz hayatı yaşayabilecek cesareti göstermemizdir.

Yaşamı bazen bir oyun şeklinde tanımlarlar; unutup hatırlama oyunu. Her birimiz doğduğumuz anda gerçekten kim olduğumuz bilgisi ile doğar, sonra gerek toplumun kuralları gerek ailemizin çizdiği sınırlar ve doğruları gerekse deneyimler yolu ile öğrendiğimiz korkularımız sayesinde kendimizden adım adım uzaklaşırız. Öyle yavaş ve fark edilmez bir şekilde olur ki bu süreç, bir süre sonra kişi kendi gerçekliğinden uzak ancak içinde bulunduğu durumu da kendi gerçekliği sanacak bir noktada bulur kendisini. Bazen de bulamaz zaten, öylesine kaybolmuştur ki… Belli bir süre sonra içinde bir huzursuzluk hisseder ancak bunun nedenini sürekli dışarıda arama eğiliminde olur; iş stresi, şehir hayatı, sorumluluklar, yaşam mücadelesi… Evet bunların elbette belli oranlarda etkisi oluyordur kişinin hayatında ancak tüm bunların en mükemmel olduğu dönemlerde bile bazen o huzursuzluk devam eder. Dışarıda arar cevapları, şartlarını değiştirmeye çalışır. Ancak şartlar değişse de yalnızca geçici bir süre tatmin olup sonrasında yine aynı kısır döngünün içine girilir. Evini değiştirir, arabasını değiştirir, işini değiştirir, alışveriş yapar, kıyafetlerini değiştirir… Ancak bu süreçte kendisini değiştirmeyi unuttuğu sürece değişen ne olursa olsun içsel huzuru değişmeyecektir. Hepimizin bildiği gibi, cevabı dışarıda değil içeride aramadığı sürece de bulamaz. İçeriye bakmak da çok büyük cesaret gerektirir.

Yüzleşmeden özgürleşemezsin derler. Tüm bu süreçte dikkat edilecek nokta en çok hangi konudan şikâyet ediyorsanız en çok ihtiyacınız olan şey odur. Belki de insanın kendisine doğru atacağı ilk adım da budur. Farkına varmadan aslında tüm cevapları veriyoruz. Örnek vermek gerekirse ben sürekli insanların beni anlamadığından yakınırım, çocukluğumda da böyleydi, annem, babam ve çevremdekiler beni anlamıyorlar diye düşünürdüm. Sürekli kendimi anlatma ve açıklama çabam olurdu. Sürekli insanları anlamaya, onlara anlayış göstermeye çalışırdım. Haklı olduğumu düşündüğüm zamanlarda bile karşımdakini anlamaya şartlamıştım kendimi. Çünkü böyle yaparsam karşımdaki insanın da bir süre sonra beni anlayacağı kuralını benimsemiştim.



Şimdi dönüp baktığım zaman görüyorum ki başkalarına gösterdiğim anlayışın bir kısmını kendime göstermemiş, aksine kendimi anlamaktan uzaklaştıkça kendime de uzaklaşmaya başlamıştım. Sonra içine düşülen kısır döngü, ben insanları anlıyordum ama onlar beni anlamıyorlar diye şikâyet ediyordum. Ta ki şunu fark edene kadar: 'Asıl anlayış göstermem gereken kişi başkaları değil, öncelikle kendim olmalıyım'. Çünkü insan en büyük yargılamaları ve eleştirmeleri kendi kendine yapar. Zihnimizde sürekli konuşan ve kendisini eleştiren, yargılayan bir sesle yaşıyoruz çoğu zaman. Ben kendimi anlamadıkça o anlayışı kendime yöneltmedikçe de gerçekte kim olduğumu bulma konusunda başarılı olamayacaktım. Böylece kendime doğru ilk adımı atmış olmuştum.

Sizin kendiniz için atacağınız ilk adım ne olurdu sizce? Hayatta en çok hangi konuda şikâyet ediyorsanız, belki ip ucunuz orada saklı olabilir.

Tatil bavulunun vazgeçilmezi: Arzum Tripper Seyahat Ütüsü

TAÇ'ın en dikkat çekici inovatif ürünlerinden biri olan "Serin Tutan Pike", yazın sıcak gecelerinde serin bir bir uyku ortamı sunuyor.

Linens, yazın tazeliğini evinde yaşamak, sevdikleriyle keyifli ve trendleri yansıtan sofralarda buluşmak isteyenlere yepyeni sofra ürünleri sunuyor.

Karaca yaz ayları boyunca gün içerisinde sık sık kurulan sofraları şık tasarımlarıyla keyifli atmosferlere dönüştürüyor. Yazın hafif lezzetleri, rengârenk meyveleri ile kurulan sofralar, Karaca'nın özgün desen ve formlarda tasarladığı ürünleriyle etrafında uzun sohbetler edilen anların merkezi oluyor.

Philips'in kullanıcıları için maksimum kolaylık sağlayan yeni kablosuz süpürgesi SpeedPro Max, 360 derece çekim gücü sayesinde tüm yönlerden çekiş sağlarken tek geçişte daha fazla tozu toplar.

Camın yenilikçi ve ilham veren markası LAV, çeyiz hazırlığı, düğün ve nişan alışverişi yapanları Sude Çeyiz Seti ile buluşturuyor. Modern, estetik ve sade bir tasarıma sahip ürünlerin yer aldığı Sude Çeyiz Seti, ilk misafirlerine hayranlık veren sunumlar hazırlamak isteyenleri özgür bırakıyor.

Birbirinden sağlıklı karışımlar hazırlamak isteyenlere Fakir Mix It Easy kişisel blender mucizeler sunuyor. Tırtıklı titanyum bıçakları sayesinde buz kırma özelliği bulunan Mix It Easy ile zencefil, hurma, kuru incir, muz, çilek, fesleğen, nane, yaban mersini gibi birçok sağlıklı yiyeceği içeren karışımlar yapılabiliyor. Ayrıca vücudu toksinlerden arındırmak için çeşitli detoks içecekleri ve serinleten lezzetli frozenlar hazırlamak da mümkün.

Stil sahibi sofraların vazgeçilmezi Madame Coco, 2019 yaz sofralarının renk, materyal ve desenlerini sizler için hazırladı. Fransız esintilerini evlerinize getiren Madame Coco, şıklığı ve zarafeti ile evinizin her köşesini güzelleştiriyor

Prof. Dr İsmet Tamer

SICAK YAZ AYLARINDA SU DOSTU BESİNLERLE ZİNDE KALMANIN 9 YOLU

Yaz; güneş, deniz, kum kadar, susuzluk, halsizlik, beslenme sorunları ve klasik yaz hastalıklarını da beraberinde getiriyor. Su ve sudan zengin gıdalarla beslenme, yakıcı güneş ışınlarını hissetmeye başladığımız şu günlerde hayati öneme sahip. Herbalife Beslenme Danışma Kurulu Üyesi Prof. Dr İsmet Tamer'e göre yazın keyfini sağlıklı bir şekilde çıkarabilmek için yapmamız gerekenler şunlar...

Sıcak ve güneşli yaz aylarında güneşin ve güzel havanın keyfini çıkarmak istiyoruz ama yüksek nem oranı ile birleşen aşırı sıcak havalar bu keyfi kaçırabiliyor. Dahası eğer gerekli önlemler alınmazsa sıcak hava sağlığı da tehdit ediyor. Yine de doğru bir beslenme planı ve yeterli sıvı alımı ile yaz boyunca sağlıklı ve enerjik olabilmek mümkün. Bilinçli bir beslenme ve sıvı alımı her şeyin başı...

1) Yağ ile aranıza mesafe koyun

Günlük hayatımızı sürdürebilmek için yaz mevsiminde de yeteri kadar protein, karbonhidrat ve vitamini vücudumuzun ihtiyacını karşılayacak şekilde almaya devam etmemiz gerekir. Ancak yazın aşırı yağlı yemek, vücudu sıkıntıya sokabilir. Bu sıkıntıların başında yüksek tansiyon ve diğer kalp sorunları gelir. Ayrıca yağlı yemekler hiç yoktan yorgunluk ve baş ağrısı yaratabilir. Bu sorunları yaşamamak için kızartma yerine haşlama ya da ızgara yemekleri tercih etmek, ekstra yağdan daima kaçınmak, örneğin yemeklere piştikten sonra bir tatlı kaşığı zeytinyağı ekleyerek lezzetlendirmek yeterlidir.

2) Akşamcı dostlarınız ızgaralar, haşlamalar olsun

Sıcaklar iştahımızı da olumsuz yönde etkileyebilir; gün boyu yemek yiyemeyebilir ve akşam yemeklerine aşırı yüklenebiliriz. Hele ki akşamlarımıza büyük sofralar ve eş dost eşlik ediyorsa... Böyle zamanlarda farkına varmadan midemizi doldurabilir, alkolün dozunu kaçırabilir, kalp-damar ve sindirim sistemimizi ciddi sıkıntıya sokabiliriz. Yapmamız gereken basittir; ana yemekte et, tavuk, balık ya da kuru baklagilleri tercih etmek, yanında bolca yeşillik içeren sebzeleri tüketmek -zeytinyağlı Akdeniz yemekleri iyi bir seçim olabilir- ve yemekten sonra hafif bir yürüyüşle sindirim sistemimize yardımcı olmak... Böylece doygunluk hissimiz artar, aşırı yemekten kurtulabiliriz. Yemeği yavaş yiyip uzun çiğnediğimizde de miktarı kontrol edebilir, lezzet keyfini arttırabiliriz.

3) Acıktınız mı? Bir bardak su için

Acıkınca su içmek, yaz aylarında daha da önemlidir, çünkü terlemeyle vücut su kaybeder ve sıvı ihtiyacımız artar. Vücudumuzun terlemesinin nedeni sıcağa karşı ısı dengemizi korumaya çalışmasıdır. Bu nedenle su içmek önemlidir.

4) İdeal su miktarı herkes için aynı değildir

Günde içmemiz gereken ortalama su miktarı vücut ağırlığımızın bir kilosu başına yaklaşık 30 ml'dir. Örneğin kilomuz 60 ise ihtiyacımız olan su miktarı 60x30, yani 1800 ml'dir. Eğer çok sıcak ya da klimalı ortamlarda uzun süre kalıyorsak veya çok terlememize neden olacak bir işle, bir egzersizle meşgul oluyorsak bu miktarı 35-40 ml düzeyine çıkarmak gerekir. Hatta en iyisi vücudumuzun bizi uyarmasını beklemeden su içmektir.

5) Halsizseniz maden suyu ve sebze meyve tüketin

Terleme ile vücudumuz sodyum ve klor gibi bazı elektrolitleri kaybeder. Bunun için de doktorunuz aksini belirtmediği sürece, her gün 2 bardak maden suyu içine bir dilim limon atıp serin serin içmek; yemeklerde ve ara öğünlerde mineral deposu olan yeşil yapraklı taze sebze ve meyvelerden tüketmek sağlıklıdır.

6) Çayı azaltın, çorbayı seçin

Su ile arası olmayanlar için su içmek bir eziyete dönüşüyorsa suyun yanı sıra farklı sıvılardan da destek almak mümkündür. Ancak bunun için konsantre meyve suyu ya da aşırı çay ve kahve tüketmek doğru bir yol değildir. Bu nedenle yeterince su içemeyenlerin maden suyu, taze sıkılmış meyve suyu, ayran ya da soğuk çorba içmeleri; özellikle de su deposu diyebileceğimiz bazı besinleri gün boyu tüketmeleri gerekmektedir.

7) Domates, salatalık anne gibidir!

Her öğünde soframızda bulundurabileceğimiz domates, salatalık ve tatlı biber, neredeyse yüzde 95 oranında su içeren, üstelik yüksek miktarda vitamin, mineral ve antioksidan bulunduran muhteşem besinlerdir.

8) Bağırsak florası için mutlaka yoğurt

Bir domates veya salatalık kadar olmasa da yüksek oranda su içeren yoğurt da yaz sofralarında önemli bir yere sahiptir. Üstelik kabak gibi sebzelerle de mükemmel uyum sağlar. Lezzeti bir yana, mineral içeriği ve probiyotik bir gıda olması sayesinde ishallerin arttığı yaz aylarında vücudumuzun genel sağlığına önemli faydaları vardır.

9) Hücrelerinizi kırmızı meyvelerle güzelleştirin

Kavun ve karpuz mükemmel birer sıvı kaynağıdırlar, ancak aynı zamanda yüksek oranda şeker de içerdiklerini unutmamak gerekir. Öğünlerde bir iki dilim karpuz ya da kavun, sıvı ihtiyacımızı karşılamakta yeterlidir. Kırmızı meyveler, üzüm ve şeftali de hem yüksek miktarda su içerirler, hem de vitamin ve mineral deposu, antioksidan besinlerdir. Fazla yendiklerinde her yaz meyvesi gibi şeker yükü taşırlar, ama dikkatli tüketildiklerinde sadece su ihtiyacımızı karşılamakla kalmaz, bağışıklık sistemimizden cilt sağlığımıza kadar hemen her yerde vücudumuza destek olurlar.

İstanbul'da Bu Yaz Yepyeni Bir Mekan:

The 47 Music & Drinks

Çırağan Palace Kempinski İstanbul bu yaz sezonu Boğaz'ın yanı başında açtığı yeni mekanı "The 47" ile şehre yepyeni bir soluk getiriyor. Açık havada, tarz sahibi dekorasyonu, iddialı kokteylleri ve samimi ortamı ile dikkat çeken mekan yaz aylarında Boğaz'a karşı keyifle vakit geçirmek isteyenlerin yeni buluşma noktası.

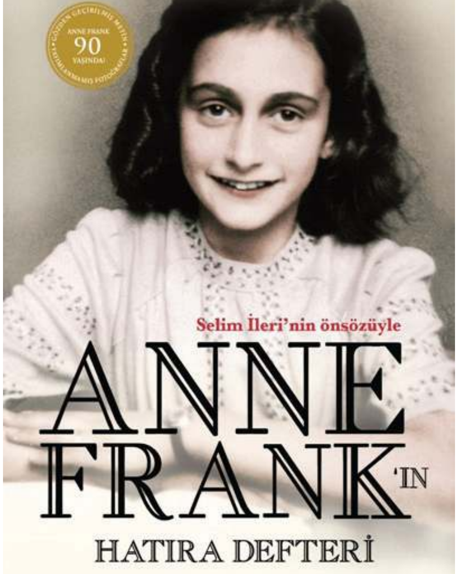
Mekan, manzarası ve atmosferi kadar 47 farklı botanikten yapılmış kokteylleri ve onlara eşlik eden leziz atıştırmalıklarıyla Boğaz'a karşı en güzel gün batımına şahitlik eden noktalardan birinde yer alıyor.

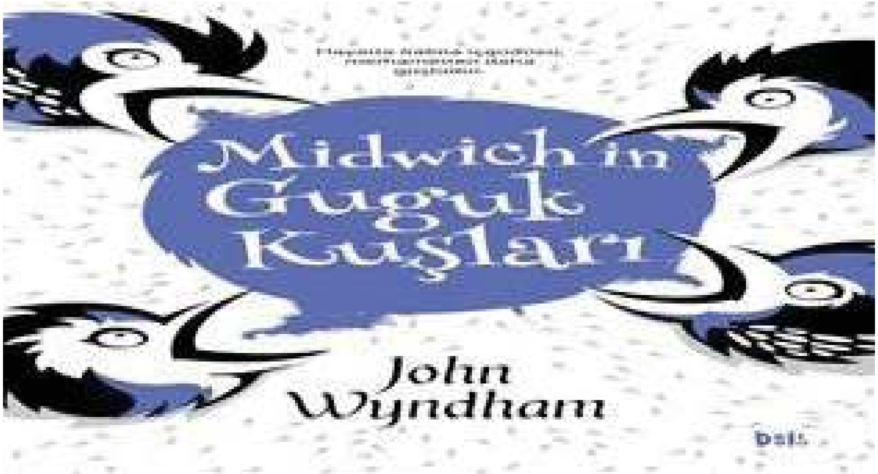
İçeriye adım atıldığı anda tropik bir orman havası veren teras düzeni ve tasarımları, mekanın birçok yerinde asılı duran maymun dekorları, rustik, ahşap, mermer ve bakır malzemelerle endüstriyel tasarım birlikteliğinin sunulduğu oldukça sıcak, retro bir atmosfer eğlencenin keyfine varacakları bekliyor.

Mekandaki keyif unsurlarından bir diğeri de DJ performansı. Enfes kokteylleri yudumlarken müziğin ritmini hissetmek isteyenler canlı performans eşliğinde gecenin tadına varacaklar.

İstanbul'da Boğaz'ın kenarında kaliteli vakit geçirmek isteyenlerin şimdiden radarına giren mekan, Pazartesi günü hariç her gün 18:00-01:00 saatleri açık. DJ performansı ise Perşembe, Cuma ve Cumartesi akşamları gerçekleşiyor.

12 Haziran 1929'da, Frankfurt'ta dünyaya gelen Anne Frank, Hitleryen faşizmin eliyle ölüme sürüklenene dek mutlu bir çocuktu. 1 Ağustos 1944 tarihinde yarım bırakılmış bir hikâye gibi, aniden son bulan günlüğünün en iç acıtan yanı da budur belki: Ertesi gün tekrar yazılacakmış gibi vedalaşılan ancak devamı asla getirilemeyen, ölümden bir soluk uzakta yaşasa da umudu ve coşkusunu hiç kaybetmemiş bir kızın ansızın yiten sesi...

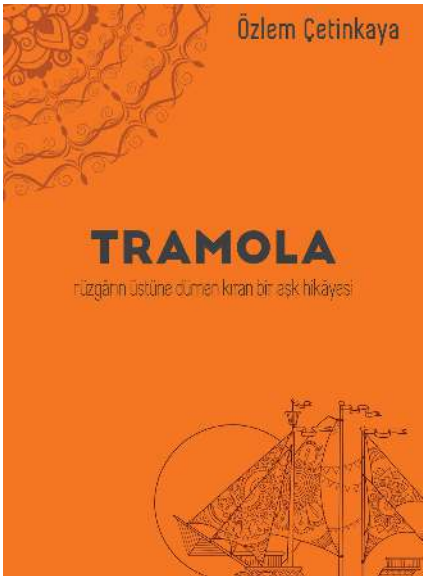




Gözlerden ırak küçük bir İngiliz köyü olan Midwich, bir gün ansızın ve topluca uyuyakalır. Derin uykudan uyandıklarında köy sakinlerinin karşılaştığı manzara, başlangıçta pek şaşırtıcı gelmese de kısa süre sonra işin rengi değişir. Köydeki tüm doğurgan kadınlar hamiledir. Doğan çocuklar ise birbirinden tuhaf, birbirinden ürkütücü, birbirinden yetenekli ve birbirinin neredeyse aynısıdır. Peki, bu çocukların dünyaya gelme sebeplerinin ardından yatan gizem nedir? Soğuk Savaş'ın ürünü, yeni bir tür silah mıdır onlar? Evrimin ve doğanın insanlara bir oyunu mudur? Yoksa daha fenası, dünyadışı canlıların asalak guguk kuşu yumurtaları mıdır?

Rüzgarın üstüne dümen kıran bir aşk hikayesi

"Rüzgâr karşıdan geldiğinde ne yapacaksın? Ya tramola atıp yönüne doğru gidecek ya vazgeçip yön değiştireceksin ya da korkup alabora olacaksın. Hayatımıza da çoğu zaman böyle sert rüzgârlar uğruyor. Eğer o tramolaları bilirsek belki o anlık mutsuzlukları yaşayabiliriz ama iç huzurumuzu da nasıl koruyacağımız daha iyi bileceğiz. İşte bu olduğunda da farklı bir mutluluk yoluna giriyoruz.



"OMARA ES CUBA – THE LAST KİSS" TURNESİ KAPSAMINDA İSTANBUL'DA

Yarım yüzyılı aşan sanat hayatına Grammy de dahil sayısız ödül sığdıran, Latin müziğinin kraliçesi Omara Portuondo, "Omara Es Cuba – The Last Kiss" turnesi kapsamında İstanbul'da sevenleri ile buluşacak. Küba'nın efsane grubu Buena Vista Social Club'ın Divası, 3 Ağustos akşamı, geride bıraktığı hatıralarını ve şarkılarını dünyada en çok sevdiği şehirlerden biri olan İstanbul'da hayranlarıyla paylaşacak.

Bu güne kadar onlarca kez çıktığı Dünya turneleri ile rekora koşan Portuondo, eşsiz bir vokal olmasının yanı sıra, sahnede yarattığı atmosfer ile de her performansında sevenlerinin kalbini fethediyor. Ünlü divanın "Guitarra en Son Mayor", "Lágrimas Negras", "Siboney", "Veinte Años" "Llanto de Luna", "Noche Cubana", "La Tierra del Son" gibi unutulmaz şarkılarını seslendireceği İstanbul konseri uzun süre hafızalardan silinmeyecek.

Konser öncesi ülkemizde Latin müziğinin sevilen sanatçılarının sahne alacağı gece, tam anlamıyla Latin şölenine dönüşecek.

Tuba Ünsal:

Sare adlı bir kızı ve Civan Mert adlı bir oğlu olan güzel oyuncu Tuba Ünsal, ilk çocuğu Sare'nin doğumundan sonra aldığı kiloları nasıl verdiğini Twitter'daki takipçileri ile paylaşmıştı. 'Bir hafta sebze ağırlıklı beslendiysem, diğer hafta et ağırlıklı beslendim' diyerek kurduğu dengenin altını çizmişti.

ÜNLÜ ANNELER HER DAİM FORMDA

Çağla Şıkel:

Kuzey ve Uzay adlı iki oğlu olan ünlü model Çağla Şıkel, küçük yaşlardan beri, aldığı bale eğitiminden gelen disiplinle spor yaptığını söyleyerek, iki çocuk annesi olmasına rağmen büyüleyici fiziğini nasıl koruduğunun sırrını vermiş oluyor. Şıkel'in uzun yıllardır ağırlıklı pilates çalıştığını da biliyoruz.

Didem Uzel:

2012'den beri New York'ta yaşayan ünlü model Didem Uzel Sarı'nın 3 yaşında Aslan adlı bir oğlu var. Hamile kalma süresince bol bol nefes terapi yaptığını açıklayan Uzel, güzelliğini ayda bir hamama gitmesine ve düzenli cilt bakımı yaptırmasına borçlu olduğunu söylemişti. Oğlu Aslan'la New Yok caddelerinde yaptığı yürüyüşlerin fotoğraflarını Instagram'da sıkça paylaşan güzel, anladığımız kadarı ile formunu yürüyüşlere de borçlu!

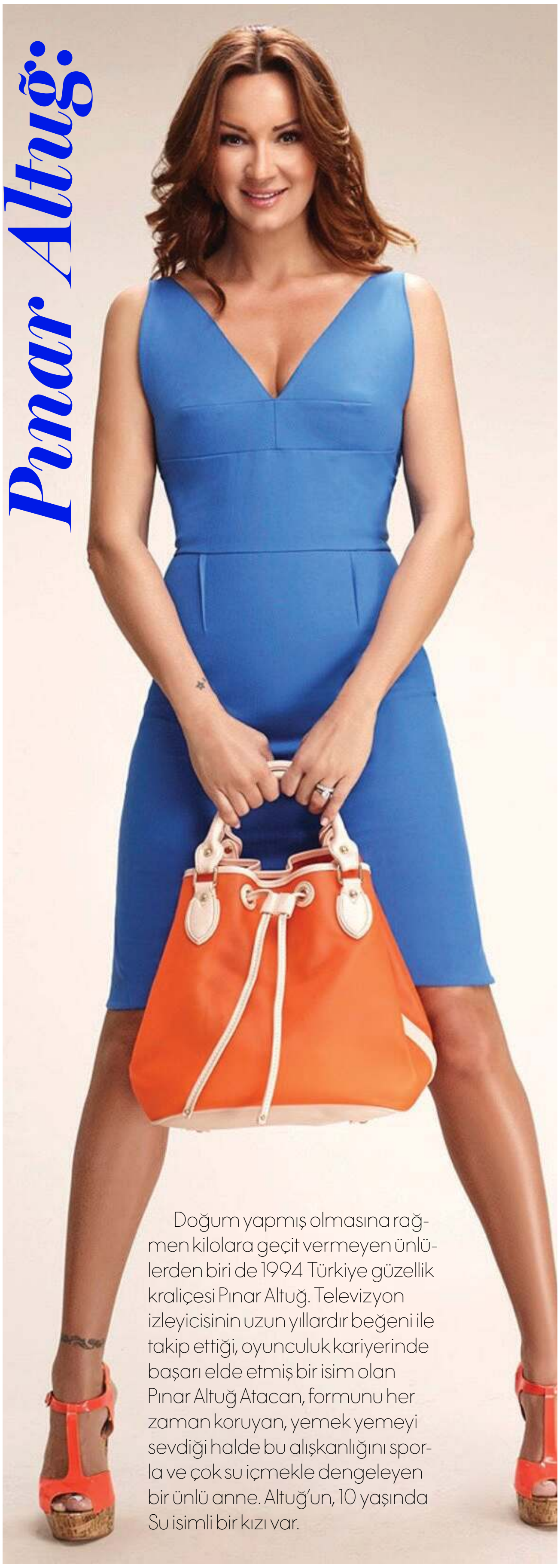
Chiara Ferragni:

Instagramda birçok seveni olan fenomen bebek 1 yaşındaki Leone'nin annesi, 32 yaşındaki İtalyan top model Chiara Ferragni Lucia, her zaman formda ve güzel. Dünyaca ünlü spor markası Nike ile de işbirliği yapmış olan ünlü model, sporu hiçbir zaman bırakmaması sayesinde hamilelikte aldığı kilolardan kolayca kurtulan ünlülerden.

Cindy Crawford:

18 yaşında Kaia adlı bir kızı ve 20 yaşında Presley Walker adında bir oğlu olan Cindy Crawford, formunu yirmi yaşından beri spor yaparak koruyor. Model, hareketli yaşam tarzını hiçbir zaman elden bırakmamış. Günlük spor rutini arasında her gün 20 dakika kardiyo çalışmanın ardından ağırlık çalışması yapmak var. Trombolinde zıplamanın en iyi kardiyo egzersizi olduğunu söylüyor. En önemli güzellik ve bakım sırrının da düzenli gece uykusu olduğunu eklemeyi ihmal etmiyor.

Pınar Altuğ:



Doğum yapmış olmasına rağmen kilolara geçit vermeyen ünlülerden biri de 1994 Türkiye güzellik kraliçesi Pınar Altuğ. Televizyon izleyicisinin uzun yıllardır beğeni ile takip ettiği, oyunculuk kariyerinde başarı elde etmiş bir isim olan Pınar Altuğ Atacan, formunu her zaman koruyan, yemek yemeyi sevdiği halde bu alışkanlığını sporla ve çok su içmekle dengeleyen bir ünlü anne. Altuğ'un, 10 yaşında Su isimli bir kızı var.

DİKKAT FİL ÇIKABİLİR!

Geyik de çıkabilir, tümsek de...
Çocuk, kamyon hatta buzlanmış yol da çıkabilir.
Trafik bu. Karşınıza neyin ne zaman
çıkacağınızı bilemezsiniz.
Ama bu sorunlarla, zarar görmeden
başa çıkmanın tekniklerini öğrenebilirsiniz.

Şimdi siz de, ister bireysel, isterseniz şirket olarak Murat Tosun Akademi'ye gelin, başta oturma pozisyonu olmak üzere, teorik eğitim, ani engel aşma, slalom, geyik testi ve daha birçok eğitimi uzmanlarımızdan alın. Üstelik TOSFED onaylı sertifakanızın yanı sıra, eğlenceli aktivitemize katılıp, kupa ve hediye kazanma şansı yakalayın.

Murat Tosun Akademi

www.murattosunakademi.com